A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

I.

Bognár Károly felv.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Békeffy László tanár, Budapest, *Kovács Ildikó* tanárnő, Budapest, *K. Meinel* DHfK Mozgástani Intézetének igazgatója, Lipcse, *Nagy Tamás* tanár, Budapest, *Dr. Nádori László* adjunktus, Budapest, *Sós István*, MTS OT isk. testnevelési orsz. szakfelügyelő, Budapest, *Szabó János* egyet. testnevelő tanár, Budapest, *Dr. Székely Gabriella* sportszakorvos, Budapest, *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

TARTALOM

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa 1
Szabó János: Az iskolai sport és testnevelés lehetőségeinek jobb felhasználása 5
Kovács Ildikó: A testi nevelés követelményei és a bejáró tanulók 8
Dr. Nádori László: Sport és alsó tagozatos iskolai testnevelés 12
Meinel, Kurt: Mozgástanulás és gondolkodás 16
Nagy Tamás: A testi (morfológiai) fejlődés vizsgálata az általános iskolában 19
Békeffy László: Még egyszer a sportóráról 24
TÁJÉKOZTATÓ 27

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
67.1901 Egyetemi Nyomda, Budapest

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség II. kongresszusa

Az MTS decemberben megtartott II. kongresszusa sokoldalúan elemezte a magyar testnevelési és sportmozgalom helyzetét. Nagy figyelmet szentelt az iskolai testnevelésnek és sportnak is. Úgy gondoljuk, nagy érdeklődésre tarthatnak számot a kongresszusi jelentésnek az iskolai testnevelésre és sportra közvetlenül vagy közvetve vonatkozó részei, melyeket az alábbiakban kivonatosan ismertetünk.

A kongresszusi jelentés a testnevelési és sportmozgalom eredményeit a következőkben összegezte:

a) növekedett a testedzésben, a sportban részt vevők száma,

b) erősödtek a sportolás szervezeti keretei, és tömeges foglalkoztatást szolgáló új szervezeti formák alakultak ki,

c) emelkedett a sportesemények, a rendezvények száma, újabb változatos módszerek kerültek bevezetésre.

„A kötelező testnevelésnek és a tömegek sportolásának az alábbi jellemzői állapíthatók meg:

a) Hazánkban kötelező testnevelés van az óvodákban, az általános, a középfokú és szakmunkásképző iskolákban, a felsőfokú tanintézetekben és a fegyveres testületekben.

Az *általános iskolákban a kötelező testnevelés helyzete nem megfelelő.* Ehhez az iskolafenntartó hatóságok, tantestületek szemlélete is hozzájárul. Sokhelyütt a testnevelésre biztosított időt más célra használják fel, a gyakorlatban a testi nevelést nem mindenütt tekintik a nevelés szerves részé-

nek. Elsősorban az alsó tagozatokban megoldatlan a kötelező testnevelés. Az általános iskolákban a 6—14 éves tanulóknak csak mintegy 35—40%-ával foglalkoznak testnevelési képesítéssel is rendelkező nevelők, ami károsan befolyásolja a testnevelési órák színvonalát, tartalmát. De az általános iskolák nem is tartják szükségesnek szakképzett tanár beállítását. További problémát jelent, hogy a sportlétesítmények száma, a sportfelszerelések mennyisége kevés. *Az MTS a helyzet megváltoztatására irányuló észrevételeinek, javaslatainak megvalósítását nem szorgalmazta kellő következetességgel, így azok mindeddig kevés eredményre vezettek.*

A középfokú és a szakmunkásképző iskolák testnevelő tanári ellátottsága kielégítő, a sportlétesítmények terén is jobb a helyzet, mint az általános iskolákban. Sajnálatos, hogy még nem bővültek a foglalkozások időkeretei, sőt a szakközépiskolák egyes tagozatain az órák száma heti egyre csökkent és előfordul, hogy ezt sem tartják meg.

A felsőfokú oktatási intézmények kötelező testnevelése nem megoldott, az oktatási reform során háttérbe szorult.

b) Az általános iskolák tanulói számára rendezett négytusa versenyek, sportdélutánok, őrsi sportfoglalkozások, természetjárás, táborozás stb. mellett a még szélesebb körű és rendszeresebb versenyeztetés elősegítésére — a KISZ, az MTS és a TV kezdeményezésére kerültek megrendezésre az Úttörő Olimpia versenyei. Ennek 1965-ben 20 ezer, 1967-ben már 300 ezer résztvevője volt.

A középfokú tanintézetekben a házi versenyeken, a sportköri órákon ma már a középiskolásoknak 60%-a vesz részt rendszeresen. Mintegy 40 ezer középfokú iskolai tanuló — az összlétszám 10%-a — tagja iskolán kívüli sportegyesületnek. *Megállapítható, hogy az MTS és az iskolafenntartó hatóságok nem foglalkoztak jelentőségének megfelelően a középfokú iskolás sporttal,* ezért a középfokú és szakmunkásképző iskolák sportja szemléleti, szervezeti, szakmai és gazdasági okok miatt nem tartott eléggé lépést a követelményekkel."

A felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának, majd a fegyveres testületekben folyó sporttevékenységnek, továbbá a falusi sportnak az elemzése után megállapítja, hogy a KISZ központi és helyi kezdeményezései, akciói jelentősen gazdagították a sportmozgalmat. Elismerően szól a természetjáró mozgalom fejlődéséről, majd a Kilián Testnevelési Mozgalomról a következőket állapítja meg:

„A Kilián Testnevelési Mozgalom az iskolákban volt eredményes. A résztvevők 80%-a, a jelvényesek 87%-a iskolai tanuló. 1966. december 31-ig 627 000-en szerezték meg a jelvény valamelyik fokozatát. Helyesnek bizonyult e testnevelési mozgalom alapgondolata, hogy rendszeres és sokoldalú testedzést biztosítson a résztvevőknek, azonban túlzott kötöttségei miatt a dolgozók széles tömegeinek sportolására nem bizonyult megfelelőnek."

Elismerésre méltó kezdeményezések történtek a lakóhelyi, az üdülői és a napközis táborok testnevelésének és sportjának a megoldására.

„A munkahelyi testnevelés népszerűsítésére és elterjesztésére az MTS tett erőfeszítéseket, amelyek hoztak is bizonyos eredményeket. A felvilágosítás, a szervezés azonban leszűkült az MTS tevékenységére, nem bontakozott ki a szakszervezetek aktivitása és felelőssége, nem támaszkodott kellően a helyi érdekeltségre és kezdeményezésre, ezért a munkahelyi testnevelés csak kevés helyen vált elismertté, került bevezetésre."

„A II. Országos Sportnapok — az 1963. évi sikeres kezdeményezést tovább fejlesztve — a sportegyesületeken kívüli fiatalok tízezreit is megnyerték a sport ügyének. Az OSN rendezvények, sportünnepélyek sorozatán — az óvodásoktól a felnőttekig — közel egymillióan vettek részt. Kétezernél több iskolai, egyesületi, községi, majd 19 megyei OSN rendezvény előzte meg a Népstadionban megtartott központi sportünnepélyt."

A jelentés ezután áttért a testnevelés és sport iránti érdeklődés fejlődésének az elemzésére, és elégedetlenségét fejezte ki az elért eredményekkel szemben.

„A testneveléssel és sporttal kapcsolatos helyes szemlélet kialakítása, az igények formálása elsősorban az iskolában kezdődik. Ennek eredményességét nagymértékben befolyásolja az egyes iskolafenntartó hatóságoknak, az iskolaigazgatóknak és a tantestületeknek a testneveléssel és sporttal kapcsolatos állásfoglalása, tevékenysége. E kérdésben az iskolai nevelési tervek nyomán tapasztalható bizonyos változás, általában azonban az iskolai testnevelés és sport kérdéseit még ma sem kezelik jelentőségének megfelelően."

Ennek okát többek között a sportlétesítmények hiányában, a kötetlen sportolási lehetőségek megteremtésének lassú fejlődésében jelölte meg.

Ezt követően áttért az élsport fejlődésének elemzésére. Pozitívan értékelte az új versenyrendszer, az egységes minősítési rendszer bevezetését. Ugyancsak pozitívan értékelte a sportiskolák szerepét az utánpótlás nevelésében is. De megállapította azt is, hogy az egyesületek érdeklődését, tevékenységét nem sikerült kedvezően kialakítani. „A sportiskolák szervezésében megmutatkozó kezdeti bizonytalanságok miatt és mivel az utánpótlás-nevelés leszűkült a sportiskolákra, az egyesületekben, a szakosztályokban, a középfokú iskolákban meglevő utánpótlás-nevelési lehetőség kihasználatlan maradt".

A továbbiakban megállapította a jelentés, hogy a magyar sport a nemzetközi sportéletben megerősítette helyét. Kénytelen volt azonban néhány sportág stagnálását, mások visszaesését megállapítani. Okául többek között a nem kellően differenciált fejlesztést, az edzők számának és felkészültségének hiányosságait, a létesítményproblémákat, a szakosztályok létszámának kedvezőtlen alakulását stb. jelölte meg. Elmarasztalja a tudományos munkát, mely *„nem nyújtott megfelelő elméleti és gyakorlati segítséget a versenysport színvonalának emeléséhez, ugyanakkor a kötetlen önkéntes testedzési formák kialakulásához és a kötelező testnevelés tartalmának fejlődéséhez sem."*

Nagy figyelmet szentelt a jelentés a sportmozgalomban folyó nevelő munkának. Megállapította, hogy a kiadott irányelveket a sportegyesületekben a szakemberek máris jól hasznosították. Javult az egyesületek kapcsolata az iskolákkal és a családdal is. A sportolók zöme becsületesen dolgozik, tanul. Ezt a munkát jelentősen segítették az egyesületekben kialakult KISZ csoportok.

„A testnevelési és sportmozgalom politikai, erkölcsi arculatára alapvetően a pozitív tendenciák jellemzőek" — állapította meg a jelentés. A politikai-erkölcsi nevelő munkáról folyó vitákban különböző nézetek tükröződnek. Egyesek nem tartják feladatuknak a szakmai feladatok mellett az egyéb nevelési feladatok megoldását. Mások az e téren fennálló problémákért egyoldalúan a sportmozgalmat teszik felelőssé, elfeledkezve arról, hogy a sportolók a társadalom különböző területein dolgoznak, tanulnak.

A tájékoztató- és propagandamunka területén elismeréssel szólt a rádió, a sajtó, a televízió munkájáról. Elemezte a sportsajtó eredményeit és megállapította, hogy „a mozgalom sajtója számos esetben nem járul elég következetesen hozzá a maga eszközeivel sportéletünk problémáinak a megoldásához, tisztázásához."

Jogos elégedettséggel állapította meg a jelentés, hogy az anyagi-pénzügyi feltételek állandóan javultak, évről évre nőtt az állami támogatás. De ugyanakkor azt is kénytelen volt leszögezni, hogy a javulás kisebb mértékű volt, mint amelyet a sportolás iránti társadalmi igény, valamint a versenysport nemzetközi színvonalemelkedése támasztott. Az MTS-nek és szerveinek az összes kiadása 37,8%-kal nőtt a két kongresszus között. A II. ötéves tervben beruházásra előirányzott 46 millióval szemben *közel 93 millió* Ft beruházás valósult meg. Ehhez jött hozzá a helyi erőforrásokból végzett fejlesztés. A felújításra az

1964—66. években 144 millió forintot fordítottak.

A szervezeti élettel összefüggésben megállapította a jelentés, hogy helyes volt a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozása. Az MTS szerepére vonatkozóan különféle vélemények álltak ugyan egymással szemben, mégis jelentős eredményeket lehet megállapítani pl. abban a vonatkozásban, hogy az MTS különböző szintű testületeiben a különböző szervezetek képviselőinek véleménye összegeződött, és ezt eredményesen fel lehetett használni a sportmozgalomban. Hiba volt, hogy az MTS nem dolgozta ki a különböző állami és társadalmi szervekkel való együttműködés módozatait. Ez sokszor a megfelelő összhang hiányát eredményezte, és a társadalmi összefogás lehetőségeit sem lehetett megfelelően kiaknázni.

Az I. kongresszus óta 500 új egyesület alakult, a taglétszám 110 000-rel nőtt. Jelentősen fejlődött az egyesületek élete, irányítása, bár sok helyen tapasztalható ösztönösség, igénytelenség is. A szakszövetségek is jelentős eredményeket könyvelhetnek el, bár sok problémát okozott, hogy a szakszövetségek helyét, szerepét, funkcióját nem tisztázták eléggé.

Az MTS szervezeteiben mintegy 200 ezer társadalmi és függetlenített aktíva, sportvezető tevékenykedik. A vezető testületekben megtalálhatók a dolgozók valamennyi rétegének képviselői. A helyzet változó képet mutat: egyes sportágakban a szükségesnél több, másokban jóval kevesebb a szakember. Hibáztatja a jelentés az MTS szerveit, a szakszövetségeket és az egyesületeket, hogy nem fordítanak kellő gondot a szakemberképzésre, és nem tervszerű a továbbképzés sem.

A kongresszusi vitában felszólalók nagy figyelmet szenteltek az iskolai testnevelésnek és a sportnak, behatóan elemezték problémáit és tették meg javaslataikat a továbbfejlesztésre. Végezetül a kongresszus *fontos határozatokat* fogadott el.

Elismerően nyugtázza a határozat az elért eredményeket a mozgalom kiszélesítése, a sportbeli eredmények fokozása terén. Elismerően szól továbbá a különböző társadalmi és állami szervek munkájáról és rámutatva a hibákra is, megjelöli a következő 4 év feladatait.

Feladatul tűzi ki a változatos testedzési formák és módszerek kifejlesztését, a természetbarát szervezetek tevékenységének a kiszélesítését.

Nagyon hangsúlyozza a határozat az iskolai testnevelés és sport jelentőségét és felhívja az iskolafenntartó hatóságokat, hogy jelentőségének megfelelően gondoskodjanak róla. Nyújtsanak támogatást a szükséges feltételek megteremtéséhez, valósítsák meg valamennyi iskolatípusban a heti 2 testnevelési órát, a foglalkozások színvonalának emelését. Felkéri a határozat a Művelődésügyi Minisztériumot, a KISZ Központi Bizottságát, hogy az MTS Országos Tanácsával 1 éven belül alakítsák ki az iskolai testnevelés és sporttevékenység fejlesztését szolgáló közös programot.

Kiemeli a határozat az iskolai sportfoglalkozások élménynyújtó jellegének fokozását, a sporttevékenység rendszerének kiszélesítését. Rámutat a középfokú iskolai sport jelentőségére az utánpótlás nevelésében. Meghatározza a felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának, a fegyveres testületek, a falu sportjának fejlesztési irányát, felhívja az érdekelt társadalmi és állami szerveket a hatékony közreműködésre.

Nagy figyelmet fordít az elért sporteredmények fenntartására és fokozására, a következő olimpiákra való felkészülésre. Szükségesnek tartja a sportágak fejlesztési tervének elkészítését, a szakmai színvonal fejlesztését. Felhív a korszerű edzésmódszerek széles körű alkalmazására, a versenyrendszer megfelelő formálására, az utánpótlás igényesebb képzésére.

Nagy fontosságot tulajdonít a határozat a tudományos kutatómunkának, melynek elsőrendű feladatául szabja meg a versenysport és az utánpótlás, a kötelező testnevelés és kötetlen testedzés kérdéseivel való foglalkozást, a versenyzők, szakvezetők és

edzők munkájának segítését. Állást foglal a nemzetközi sportkapcsolatok ápolásának fejlesztése mellett.

Rámutat a határozat a nevelő munka hatékonysága fokozásának fontosságára. Különösen hangsúlyozza az erkölcsi nevelés, az emberi magatartás formálásának a jelentőségét. Határozott fellépést sürget azokkal a sportolókkal és vezetőkkel szemben, akik áthágják a szocialista sporterkölcs követelményeit. Felhívja a propagandaszerveket, hogy segítsék a helyes szemlélet kialakítását, és járuljanak hozzá a sportmozgalom helyes irányú fejlődésének elősegítéséhez.

A gazdálkodással összefüggő kérdésekkel kapcsolatban hangsúlyozza az önállóság fokozását, az ösztönzőbb gazdálkodás bevezetését.

Végezetül rámutat a határozat a társadalmi összefogás növelésének fontosságára a sportmozgalom fejlesztése érdekében. Az Országos Tanács feladatául tűzi ki az állami és társadalmi szervekkel való együttműködés módjának kidolgozását. A sportegyesületek és szövetségek önállóságával növelni kell felelősségüket. A központi irányítás megtartásával szélesíteni kell a demokratizmust is. Szorosabb kapcsolatot sürget a vezető, a területi szervek, a sportegyesületek és szövetségek között. Nagy figyelmet fordít a káderképzés és továbbképzés rendszerének kiépítésére.

Befejezésként a sportszerető társadalomhoz fordul támogatásért a testnevelési és sportmozgalom további felvirágoztatása, a feladatok megoldása érdekében.

Az iskolai sport és testnevelés lehetőségeinek jobb felhasználása

SZABÓ JÁNOS

A magyar élsport utánpótlása országos méretű, nyugtalanító probléma lett. A probléma megoldásában kulcsszerepe van az iskolai sportnak és testnevelésnek. Mind több sportág — főleg azok, amelyek nemzetközi eredményeiben visszaestek — hangoztatja az iskolai testnevelés és sport hiányát, az iskolai versenyrendszer korszerűtlenségét. Külföldön hamar észrevették az iskolai testnevelés és sport jelentőségét, és megtalálták az iskola keretén belüli versenysport fejlesztésének módját. Magyarországon az iskolák elhanyagolásával, illetve azok nélkül kívánták megoldani ezt a problémát. Az eredmény ismeretes.

Nyilvánvaló, hogy az iskolai testnevelés és sport szerteágazó problémájának megoldása nem egy-két sportág feladata. Más szóval, nem azért kell itt vagy ott változtatni, hogy a kosárlabdázásnak, az atletikának vagy a tornának legyen utánpótlása. Meg kell oldani az iskolai testnevelés és sport égető problémáit azért is, mert ez az ifjúság nevelésének, egészséges fejlődésének, foglalkoztatásának és egyúttal az egyetemes magyar élsportnak problémája is. Röviden talán így foglalhatjuk össze : meg kell oldani, mert ez a magyar ifjúság egyik legfontosabb problémája.

Az a koncepció, amely elhanyagolja az iskolai testnevelést és sportot, ellentétbe kerül a gyerekek legfontosabb és legjobban szervezett életformájával. Ez a felfogás megnehezítette a tanulás és a sport összeegyeztetését és a kettő mind merevebb

ellentmondásba került. Ezzel együtt természetesen a szülői ház is szembe került a sportal, mert a szülők általában a tanulás javára döntöttek. Igen sok szülő a sportot veszélyes kísértésnek tekintette, amely csak elvonja a gyerek idejét a tanulástól.

Az iskolai testnevelés és sport elhanyagolása nagy űrt hagyott maga után és gyökeres változás kell ennek az ürnek a betöltésére. Ez nem történhet egyik napról a másikra. Ennek bekövetkeztéig is van azonban lehetőség a cselekvésre, az igen eredményes munkára. Ebben a rövid cikkben ezekre a lehetőségekre szeretném felhívni a figyelmet. Már csak azért is, mert ezeknek a lehetőségeknek a felhasználása — véleményem szerint — meggyorsíthatja a szükségszerű változások megindulását.

Az iskolai sport és testnevelés kiesése, elsősorban a kiválasztás területén éreztette hatását. Nagyrészt azok sportoltak és sportolnak az egyesületekben, akiket ilyen vagy olyan kapcsolat alapján beszerveztek, s nem azok, akiket tehetségük alapján kiválasztottak és akikben magasra szították a sportambíciót. A magyar sport felemelkedése szempontjából az első és legfontosabb feladat az egész országot érintő mozgalommá tenni a kiválasztást. Össze kell foglalni és népszerűsíteni a kiválasztás szempontjait. Minden gyermeket fel kell „mérni", s minden tehetséget meg kell nyerni a szülőkön és az iskolán keresztül. A kiválasztás, az útnak indítás ma már az általános iskolák feladata lett.

Az iskolai testnevelés első feladata tehát a kiválasztás szempontjainak, módszerének kidolgozása, közismertté tétele és a kiválasztás országos mozgalommá való kiépítése.

Ma már közismert tény lett, hogy a nagy eredmények viszonylatában a 6—17 éves kor a legfontosabb. Ebben a korban kell megoldani a fizikai képességek kifejlesztését, az állóképesség nagyfokú kialakítását. A gyermekek ennek a kornak a legnagyobb részét az általános iskolában töltik el. A fizikai képességek fejlesztésével a vérkeringési és légzési állóképesség kialakításával párhuzamosan meg kell oldani a sportágak technikai és taktikai ismereteinek átadását is. Az iskolai testnevelés és sport keretei nem elégségesek ennek a sokrétű feladatnak a megvalósítására. Mégis sokat tehet az iskola. Éspedig:

a) kidolgozhat és népszerűsíthet gyakorlatokat, teljesítményeket, egyszerű módszereket a fizikai képességek fejlesztésére. Lelkesítheti a gyerekeket ezek rendszeres elvégzésére,

b) kidolgozhat váltóversenyeket, amelyek az intervall elvek szerint fejleszthetik a vérkeringési-légzési állóképességet. (Hányas csapat biztosítja a megfelelő pihenést, hányszori futás váltja ki a kívánt hatást.)

c) szervezhet pl. kitartó-futó klubokat, melynek tagjai minden reggel lefutják a kívánt távokat.

Ez az iskolai sport második lehetősége.

A rendszeres sportoláshoz feltétlenül hozzátartozik a tanulás és a sport összeegyeztetése, a megfelelő életritmus kialakítása. Az életritmus kialakítása csakis az iskola és a szülői ház együttes munkájával lehetséges. A gyermek ebben a korban irányításra szorul, hiszen ha jól szórakozik, még az evésről is megfeledkezik, nemcsak a kötelességéről. Az indulásnál a szülői ambíció fontosabb, mint a gyerek akarata. A szülő jól tudja, mit jelent gyermeke jelleme alakulásában a sport korai megszeretése. A szülői ambíció és együttműködés megtartása a legfontosabb előfeltétele a korai lemorzsolódás megakadályozásának. Tapasztalatból tudom, mit tudnak a szülők ebben a korban és erre a célra áldozni, s milyen hálásak tudnak lenni. Tapasztalatból tudom azt is, hogy akik az általános iskolában megszokják a rendszeres sportolást, megmaradnak sportolónak. Ha nincs lehetőség a középiskolában — sajnos ez gyakori jelenség — maguk szerveznek, felszerelést, labdát vesznek.

A szülők bekapcsolása, a szükséges életritmus kialakítása az iskolai testnevelés és sport harmadik lehetősége.

A kiválasztás és a tehetségek beszervezése feltételezi a sportágak elméleti és gya-

korlati megismertetését, értékeinek kihangsúlyozását. Ennek megoldása egyetemlegesen csakis az iskola keretein belül történhet. A kötelező testnevelés azt jelenti, hogy csupán az iskolán, a testnevelő tanáron múlik, hogy tanulói milyen irányú, erejű indítékot kapnak a sportolásra. Természetes, hogy az iskola hagyományai, létesítményeik, a testnevelő tanár szakképzettsége, önmagukban is meghatározó tényezők lehetnek.

A sportágak megismertetése, népszerűsítése, a gyerekek biztatása, bátorítása az iskolai sport és testnevelés negyedik lehetősége.

A nemzetközi követelmények minden sportágban igen magasak. A korszerű technika és taktika tanítását nem lehet elég korán kezdeni. El kell fogadni a gyakorlati szakemberek tapasztalatát: a játékos kialakulásához 8—10, az atléta éréséhez 6 év tanulás és munka szükséges. Természetes, hogy ez az idő még hosszabb lesz, ha nem a legkorszerűbb eszközökkel, nem a legkorszerűbbet tanítjuk. Sok edző tapasztalja, milyen nehéz pótolni azt a mulasztást, amelyet ebben a korban elkövettünk. Testnevelő tanárainkban mindig megvolt az ambíció a minőségi diákversenyzők, játékosok nevelésére. Különleges szakmai büszkeséget jelent dicsőséget szerezni az iskolának a sportpályákon. Erről az ambícióról a testnevelő tanárok nem mondhatnak le. De az élet bebizonyította azt is, hogy a magyar élsport sem mondhat le a testnevelő tanárok munkájáról.

A sportágak korszerű technikájának korai tanítása az iskolai sport és testnevelés ötödik lehetősége.

A nagy eredmények viszonylatában fontos szerepe van a megfelelő versenyeztetésnek. A különböző országok kororsztályversenyeinek szervezeti formáiról, szédületes eredményeiről, legutóbb a minikosárlabda elterjedéséről sokat olvashatunk.

A testnevelő tanárnak mint szakembernek kell tudnia legjobban, hogy minél magasabb szinten versenyez saját korú társaival a gyermek, fejlődése annál gyorsabb. Az iskolának mindent meg kell tenni, hogy az iskolás versenyzők fejlődését elősegítő kapcsolat alakuljon ki az iskolák és az egyesületi bajnokságok között. *Ezek kiépítése, az iskolai elfoglaltsággal való összeegyeztetése az iskolai testnevelés és sport hatodik lehetősége.*

A minőségi utánpótlás-nevelés speciális intézménye a sportiskola. A sportiskolák csak akkor tudják betölteni hivatásukat, ha a valóban tehetséges fiatalok kerülnek oda, ha a sportiskolai képzést hatékonyan egészíti ki az iskolai foglalkozás. *A sportiskolák tehetségekkel való ellátása, a testnevelő tanárok hetedik lehetősége.*

● A nevelőmunka az általános iskola 1—4. osztályaiban

A Tankönyvkiadó új könyve a tudatos nevelési folyamat megszervezéséhez nyújt segítséget. A módszertani kézikönyv valamennyi fejezete hasznos, színvonalas tanulmányokat tartalmaz. „A testi nevelés" című fejezet (Jáki László munkája) foglalkozik az egészséges napirend kialakításával, a tanulás és a szellemi munka higiéniájával. Kitér az egészségügyi szabályok ismertetésére és ezek jelentőségére, valamint a baleset elleni védekezés egyes módszereire. A testnevelés és a sport, a mozgásos játékok, valamint az edzés különböző problémáiról olvashatunk még a könyvben, melyet véleményünk szerint nemcsak az alsóbb osztályokban tanító kollégák forgathatnak haszonnal.

● Kicsinyek tornája

A Medicina Sportkiadó legújabb német fordítása igen jó választásnak mondható. A könyv elsősorban nem a testnevelőkhöz, hanem a szülőkhöz, illetve az óvónőkhöz szól. A testnevelők azonban sokat segíthetnek abban, hogy ténylegesen eljusson az illetékesekhez a könyv és betöltse hivatását. Szerzője — aki ismert gyermektorna-szakértő — a 2—3, 4—5 és 5—6 évesek gyerekkori sajátosságai szerint állította össze a könnyen érthető és szellemesen illusztrált gyakorlatokat. A gyakorlatsorozatok szórakoztatva, játékosan foglalkoztatják a gyermek valamennyi izomcsoportját, és lehetővé teszik a változatosságot, ami különösen fontos szempont a kicsinyeknél.

A testi nevelés követelményei és a bejáró tanulók helyzete

KOVÁCS ILDIKÓ

A középiskolai nevelési terv az alábbi követelményeket támasztja a testi nevelés terén:

— egészséges napirend, életrend, *testnevelés iránti igény,*
— egészségügyi szabályok betartása, személyi és környezet higiénia (étkezés, öltözködés, tisztaság),
— védekezés, megelőzés, egészségvédelem (közlekedési balesetek) tudatosítása,
— edzés, védekezés az időjárás viszontagságai ellen, jó munkabírás kialakítása,
— szabad idő felhasználás.

Mindezeket szem előtt tartva megvizsgáltam, mennyiben tudunk eleget tenni ennek egy vidéki középiskolában, ahol a tanulók 63%-a a környék faluiból, tanyáiról, településeiről jár be. Összesen 161 tanulónak osztottam ki egy 18 kérdésből összeállított kérdőívet. A kérdések között természetesen voltak a testnevelés és sport tárgykörébe tartozók is. Feldolgozva a kapott válaszokat, sok érdekes problémát sikerült kimutatni.

Arra a fő kérdésre szerettem volna választ kapni a tanulóktól, hogy milyen akadályokba ütköznek a követelmények végrehajtásakor, mennyiben érzik hátrányosnak helyzetüket egy iskolához közel lakó tanulóval szemben. Erre azért volt szükségem, hogy ki tudjam alakítani a helyes pedagógiai szemléletet a bejáró tanulókkal kapcsolatban. Ugyanis az eddigi gyakorlat azt mutatta, hogy a nevelők vagy nem tesznek különbséget, vagy ha tekintetbe veszik a bejárók körülményeit, túlzottan elnézőek velük szemben. Úgy éreztem, egyik sem helyes, különösen a tanulók szempontjából nem, jövőjük érdekében ki kell a helyes módszert alakítani.

Ez a probléma úgy érzem napjainkban különösen aktuális, ugyanis szocialista fejlődésünk során egyre inkább emelkedik a falu kultúrigénye, ami a gimnáziumba járó tanulók létszámának emelkedésében is megmutatkozik. Nem lenne helyes az általános nevelési követelményeket alacsonyabbra szállítani, hisz az amúgy sem túl magas. Azon kellene fáradoznunk nekünk pedagógusoknak, hogy oly módon tegyünk különbséget helybeli és bejáró tanuló között, hogy messzemenően figyelembe vesszük életkörülményeik adta lehetőségeiket, a tanulás, az étkezés, az alvás, a pihenés, a szórakozás, a sportolás terén egyaránt.

Nem közömbös a testi fejlődés szempontjából, hogy egy 14—18 éves iskolai tanuló, aki még fejlődésben van, mennyit alszik, milyen körülmények között és menynyi ideig tud tanulni, hogyan étkezik, mennyi szabad idővel rendelkezik, és azt hogyan tudja helyesen kihasználni.

Mindezekre igyekeztem választ kapni a felmérés során, s a számszerű adatok felsorolása után *igyekszem* majd tárgyilagos véleményt leszűrni, és az előbb említett helyes pedagógiai szemlélet kialakításához ezen kis munkámmal hozzájárulni.

Az utazás fáradalmai

A tanulók 46,5%-a 5—10 km-ről,
42,2%-a 10—20 km-ről,
11,3%-a 20 km-nél távolabbról közelíti meg naponta az iskolát. Ez időben az első kategóriában fél, a másodikban egy, a harmadikban másfél órai utazást jelent naponta az iskolába, és ugyanennyit vissza. Tehát a tanulóknak közel a fele naponta egy órát, a másik fele két-három

órát utazik autóbuszon és vonaton, de vannak akik mind a két közlekedési eszközt igénybe veszik:

autóbusszal 77,6%-a közlekedik,
vonaton 16,1%,
mindkettőn 6,3%.

A járművekre való *várakozás* ideje a következőképpen alakul:

az autóbusszal járók 80%-a fél órát,
11,1%-a egy órát,
8,9%-a egy óránál

többet tölt váró termekben, télen huzatos vagy kicsi fűtött helyiségben. Különösen azoknak rossz a helyzete, akik átszállnak vonatról a helyi autóbuszra, és mindkét helyen várakozniuk kell. Ez a tanulók 8,9%-a.

Mindez azonban nem csupán időben jelent nagy kiesést, hanem természetesen várakozás, utazás közben fárad a szervezet, törődik. Emiatt a reggel nyolcra iskolába érkező tanulók már eleve hátrányos helyzetben vannak, ha csak mondjuk fél órát utaznak is. Ez kimutatható volt egy reggeli vizsgálattal. Kíváncsi voltam ugyanis, mérhető-e ez a reggeli fáradtság, nulláról indul-e az, aki már várt vagy sietett, tolongott, állt végig a vonaton vagy buszon. Ezért kiosztottam egy osztályban minden tanulónak reggel háromnegyed nyolckor egy ábrákkal teli ívet, melyen pálcikarajzokkal különböző tornamozdulatok találhatók. (Csinády-féle módosított Bourdon-test.) Ezután felmutattam egy tornamozdulat rajzát tartalmazó táblát, amit két percig figyelhettek meg. Majd felkértem a tanulókat, húzzanak át ferde vonallal saját lapjukon minden olyan mozdulatot végző kis pálcikaembert, amilyet a felmutatott táblán láttak. (Esetünkben az egy guggolótámaszt mutató ábra volt.)

Az időt mértem (csak a megadott max. 5 percen belül), és ezeknek az időeredményét is rávezettem az illető tanuló ívére, melyre természetesen nevet írtak. (Azt azonban nem tüntették fel, hogy ki helybeli és ki bejáró.) Az öt perc letelte után mindenkinek le kellett tennie a tollát, összeszedtük a papírokat. Az értékelésnél szempont volt az, ki meddig jutott el, tehát összesen hány alakot húzott át, és ki mennyi hibát követett el.

Ez a kis kísérlet megmutatta, hogy a fáradtabb tanulók nem tudtak annyira intenzíven figyelni, több hibát követtek el, kevesebb rajzot húztak át. Itt a fáradtabb tanulók között, mint később kiderült, nemcsak bejárók voltak, hanem nyilván olyan helybeliek is, akik előző nap nem aludtak, nem pihentek eleget, vagy valami miatt már reggel fáradtabbak voltak, mint máskor. Ezektől eltekintve minden bejáró követett el hibát, azaz hagytak áthúzatlanul figurákat. Különbség annyi volt mindössze, hogy csak helybeli oldotta meg hiba nélkül a feladatot. Természetesen ebből nem kívánok messzemenő következtetést levonni, csupán arra mutatnék rá, hogyha már reggel nem tud maximálisan figyelni az említett bejáró tanuló, milyen lehet majd az eredménye az ötödik, esetleg hatodik órán, amikor is a felelések, a jegyzetelés, a magyarázatokra való figyelés közben fárad az idegrendszer egésze. Ezek után ismét várakozás, utazás következik, majd az otthoni tanulás.

A tanuló munkája

Elérkeztünk ahhoz a kérdéshez, hogy mennyit tanul átlag egy középiskolás diák. A felmérés kimutatta, hogy a tanulók 44,6%-a 3 órán át készíti házi feladatait. Ez elég sok, ennek oka a tanulók szerint az, hogy a tanyai általános iskola komoly hiányosságokkal bocsátotta ki őket, és most sokat kell pótolniuk. Különösen az orosz nyelvről és a matematikáról van szó. A két órát tanulók száma 30,6%, de a tapasztalat szerint ebben a csoportban kellene lenni a tanulók többségének. Különös figyelmet érdemelnek azok a gyengébb képességű tanulók — ezek a bejárók mintegy 21,1%-át teszik ki —, akik naponta három óránál többet tanulnak. Adjuk csak össze: iskolában 5, otthon 4, az már naponta 9 óra. Nagyon sok, óriási akaraterőt követel, mert közben még a fárasztó utazás, a várakozás mind-mind energiaveszteséggel jár.

Étkezés, pihenés

Itt jutottunk el a szervezet energiagazdálkodásához. Megítélésem szerint kalóriadúsabb ételeket kellene fogyasztania annak a tanulónak, ki naponta több órát utazik, s közben jobban elfárad. Ezeknek a tanulóknak az étkezése — a felmérés szerint — eltér a többiekétől. Sajnos nem úgy, hogy kalóriadúsabban étkeznek, hanem úgy, hogy helytelenül étkeznek. A bejárók 10%-a egyáltalán nem reggelizik! Nyilvánvaló, mennyire egészségtelen, hogy egy fiatal, fejlődésben levő szervezet délig csak gyomorsavat termel (az iskolai izgalmak miatt is). Ha csak ezt a középiskolai négy évet számítjuk, máris meg van az oka a sok gyomorsavtúltengésnek, gyomorsüllyedésnek, fekélynek. Nem beszélve az ilyen korú lányok idegállapotáról, a gyakori idegkimerülésről, fogyásról.

Az ebéd terén valamivel kedvezőbb a helyzet: a tanulók 80%-a meleget eszik a faluban levő Földművesszövetkezet éttermében, jutányosan. Csupán 20% nem étkezik itt, mert ha elmegy ebédelni, lekési a vonatot, az autóbuszt és csak 2—3 óra múlva indul a következő. Így hideget eszik míg hazaér. Otthon azután 77,1% este ismét meleget eszik. Vacsorára esik tehát a tartalmas, kalóriadús étkezés, amiről orvosilag kimutatott, hogy nem egészséges. Csupán 22,9%-a eszik este hideget, könnyen emészthetőt, zömmel azok, kik délben bőséges meleg kosztot fogyasztottak.

Az energiagazdálkodásba természetesen beleszól a délutáni sportfoglalkozás, sportkör, játék délután esetleg valamilyen szakosztályi edzés. A felmérés kimutatta, hogy a sportfoglalkozásra járóknak mindössze 19,8%-a a bejáró tanuló. Ezek a tanulók mindnyájan tanulószobások, tehát amúgy is az iskolában töltik a délutánt, és frissítőként a délután közepén a „két tanulás között" lejönnek a tornaterembe. Így nem jelent menetrendi eltolódást, több várakozást, későbbi hazaérkezést az, hogy sportkörre járnak. De itt van 80,7%, akik nem tanulószobások, ezek nem tudnak részt venni, mert akkor nem csupán 1—2 óra (a foglalkozás ideje) lesz az eltolódás, hanem több, a később induló vonat, autóbusz miatt.

Az energiák pótlására nem csupán az étkezés, hanem az alvás, a pihenés is szolgál. Általában a tanulók fele, 55,4%-a naponta nyolc órát alszik, de van egy kb. 27,9%-ot kitevő csoport, melynek tagjai reggel 6 óra előtt kelnek, és este 11 óra után feküsznek le. Ennyi alvás nem elegendő. Érdekes viszont, hogy a harmadik kategóriában 16,7% többet alszik, mint nyolc óra, s talán nem is annyira meglepő, hogy szinte kivétel nélkül fiúk (valószínű a kamaszkor tünete).

A pihenésre szánt idő nem csupán alvásban merül ki. A szabad idő egy részét számíthatjuk csak passzív pihenésnek, ugyanis inkább kikapcsolódást jelent ez mint a köznapi értelemben vett pihenést, mert a tanulók ide sorolták az otthoni munkát, a kulturális foglalkozásokat (könyv, rádió, tv, mozi) és a sportot. E három fő csoport szerepelt a szabad idő kihasználására vonatkozó kérdésre kapott válaszokban.

A tanulók

49,6%-nak napi szabad ideje 2 óra
22,9%-nak napi szabad ideje 3 óra
16,1%-nak napi szabad ideje 1 óra
11,4%-nak egyáltalán nincs szabad ideje!

Tehát saját megítélésük alapján a tanulóknak majdnem fele napi 2 órával rendelkezik, amikor azt teszi, amit jónak lát, amit legjobban szeret, amire saját megítélése szerint leginkább szüksége van. Ha ezt a napi 2 órát ésszerűen osztja be, elegendőnek kell lennie. Kisebb a számuk azoknak, kik 3 órával rendelkeznek, illetve 1 órával. Mivel a fele 2 óra szabadidővel rendelkezik, nézzük meg hogy ezek a tanulók mit tesznek az alatt a két óra alatt.

A felmért tanulók közül

30,4% kulturális tevékenységet fejt ki,
30,4% otthoni munkában vesz részt, és kulturálódik,

8,7% munkával tölti az időt,
7,4% sportolással foglalkozik,
5,5% kulturális jellegű foglalkozással és sporttal,
4,7% „semmit" nem csinál,
1,8% munkával és sporttal tölti idejét.

A megoszlás így a számok tükrében elég vegyesnek látszik. Annyi mindenesetre kitűnik, hogy két nagyobb csoport van: az egyik házi munkát végez, és utána olvas, moziba jár, rádiót hallgat, tévét néz, a másik pedig nem végez házi munkát csak „kulturálódik". Igen örvendetes, hogy ilyen magas a falu kulturálódási igénye. A baj, hogy ez a nagyfokú kultúrszomj kielégülést csupán a falu egyetlen mozijának látogatásában és az esti tv-nézésekben kap. Nagyon kicsi a könyvtár forgalma, nem említve a könyvterjesztő helyzetét, ami szomorú.

Külön kérdést tettem fel a tv előtt eltöltött idővel kapcsolatban, s kiderült, hogy
34,7%-nak nincs televíziója,
34,1%-a napi 2 órát,
22,3%-a napi 1 órát,
4,9%-a napi 3 órát tölt a tv előtt.

Az összes tanuló közül tehát 34,1% naponta 2 órán át nézi a televízió adását. Ha ez a 34,1% csupán napi fél órát szánna egy kis testmozgásra, a másik fél órát olvasásra, sokkal egészségesebb és ugyanakkor magasabb szintű műveltséggel rendelkezne az említett falu, de különösen a környék ifjúsága.

Működik a faluban művelődési ház, könyvtár, a gimnáziumban önképzőkör, irodalmi szakkör, sportkör, csak itt ismét az a baj, hogy a bejáró tanulók mindebben nem vesznek részt.

A távollakásra, vonatindulásra hivatkozás néha valóban indokolt, az is hogy sietni kell, mert a kistestvér egyedül van otthon, mert idős nagyszülőt kell gondozni vagy mert valamelyik szülő beteg. De a többség nem ezért siet haza, hanem mert lusta, kivonja magát a közösségből az esetleges feladatok alól (KISZ, sportverseny, szellemi vetélkedő, klubdélután-rendezés); kényelmes, mert a tv-nézés számára megfelelő, *kellőképp kényelmes* kulturálódás.

Néhány következtetés

A fentieken túl komoly pozitívuma is van a bejárásnak, az ugyanis, hogy edz az időjárás viszontagságaival szemben, ellenállóképessé tesz a különböző megfázásos betegségekkel szemben. Ha azonban a sokoldalúan fejlett ember kialakítása a célunk, nem elegendő, ha csak az időjárás viszontagságai ellen eddzük az ifjúságot, erőssé, kitartóvá, ellenállóképessé kell nevelni őket. Célt kell látniuk maguk előtt, teljesítményre kell törekedniük. Ezt sportolással, sportoltatással jelentősen elősegíthetjük. Tehát azt a naponta több órán át utazgató, törődő, ülő diákot meg kell mozgatni, fel kell egy kicsit frissíteni. Szüksége van az egész szervezetének mozgásra, a szív, a tüdő helyes működésére, a vérkeringés tökéletes munkájára, izmainak, csontjainak erősödésére. A baj csak az, hogy éppen azok nem vesznek részt a délutáni foglalkozásokon, akiknek erre hatványozottan szükségük lenne. Az elmaradás oka, mint előbb említettem, kis százaléknál indokolt. A vonatindulásra való hivatkozás viszont 80,7%-nál *nem indokolt*, ugyanis a kérdések között szerepelt egy olyan is, hogy „indul-e 4—5 óra körül vonat, vagy autóbusz"? Kiderült, hogy van olyan közlekedési eszköz, amit a sportfoglalkozás után időkiesés nélkül is igénybe tudnak venni, tehát nem nyúlik meg a várakozási idejük.

Kedvező ez a 80 százalék, mert ezek után már *csak* a tanár feladata „rábírni" a tanulókat, hogy önként, saját akaratukból — mert belátták, hogy hasznos (tehát nem a jó osztályzatért) —, vegyenek részt *rendszeresen* a foglalkozásokon.

Középiskolás korban — ha egyáltalán lehet sorrendet felállítani — fontosabb a testmozgás, mint bármikor. Miért? Mert a tapasztalat azt mutatta, hogy 1—14 éves korig hallatlan mozgásigénye van a gyermekeknek. Ezt az óvodában, iskolában a testnevelőnek csupán ki kell elégítenie. Természetesen tudatosan és célszerűen felépítve kell irányítania, de közel sincs annyi gondja a „megkedveltetéssel", mint épp a

„kamaszkorban". Ismeretes, hogy a serdülőkorban minden eddigi megváltozik. A *már nem gyermek*nek, magának is szokatlanok megváltozott testméretei, nem tud végtagjaival mit kezdeni, esetlen lesz, nyurga, maga is érzi, hogy egyes mozgások végrehajtásakor ügyetlenebb, mint ezelőtt. Különösen lányoknál tapasztaltam, hogy elnehezednek, gátlásaik ezért ilyenkor alakulnak ki, szégyenlősek lesznek, mozgásukban is gátlásosakká válnak. A tanár feladata, hogy megóvja őket az elkényelmesedéstől, és igénnyé fejlessze bennük a sportolást, testmozgást, testnevelést. Meg kell világítanunk előttük, hogy más fáradtság az, amikor egy nehéz nap után otthon leszállnak a vonatról, és megint más, jól eső az egy-egy edzés vagy játékdélután, labdázgatás utáni fáradtság. Nem elég megvilágítani, érzékeltetni kell, hogy saját maga érezze a különbséget, és örömet szerezzen minden sportszerű mozgás.

Tehát a bejáró tanulókkal ne legyünk elnézőbbek, ha mozgásról, testi nevelésről, higiéniáról, pihenésről, szabadidő kihasználásról van szó. Világítsuk meg helyesen előttük, hogy többet vállaltak, mint egy közelebb lakó tanuló, de ez nem ok arra, hogy saját magukkal szemben igénytelenek legyenek, hogy felmentsék magukat a kötelezettségek alól. Meg kell nekik magyaráznunk, hogyan táplálkozzanak helyesen, kalóriadúsan, mellőzék a nehezen emészthető ételeket, különösen este, rendszeresen reggelizzenek, a főétkezésük délben legyen, akkor egyenek meleget.

Szabad idejüket igyekezzenek okosan kihasználni; olvassanak kényelmes helyzetben a házi munka elvégzése után, majd pedig ismét mozogjanak, sportoljanak. Lényeges, hogy mindezt rendszeresen megtegyék, mert kitartóak és egészségesek csak akkor lesznek, ha nem hagyják abba az első akadály felmerülésekor, az első fáradtság jelentkezésekor.

Sport és alsó tagozatos iskolai testnevelés

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

Az élsport és a tömegsport, az iskolai sport a módszerek tekintetében kontinumot jelentenek, szétválasztásuk antidialektikus, tarthatatlan. A legegyszerűbb mozgáselemet is csak a legfejlettebb eljárással szabad ugyanis tanítani. A szétválasztás azért sem indokolt, mert csak az élsportban van lehetőség új, fejlettebb módszerek alkotására, kísérletezésére, beválására. Ezek alkalmazásával azután a kezdőknél gyorsabban lehet eredményt elérni. Ami érvényes a 223 cm-es magasugrókra az ugrás technikáját illetően, az hajszálpontosan érvényes a kezdő magasugróra is, legalábbis törekvésekben. Éppen ezért indokolt az a vizsgálódás, amely az iskolai sportfoglalkozások jobbá tétele érdekében az élvonalban bevált módszerek iskolai alkalmazási lehetőségeire irányul.

Emeljünk ki iskolai adaptációs célból néhány — ma már polgárjogot nyert — edzéselméleti tételt, amely az alsó tagozatosok foglalkoztatásában érvényesíthető.

1. *A terhelés állandó és fokozatos emelése, kielégítő pihenő beiktatásával*

A képzés és a nevelés sikere attól függ, hogy a tanulók kapnak-e optimális megterhelést. A feladatok nagysága, az inger nagysága döntő mértékben befolyásolja a tanulást, érést – végeredményben az értelmi, pszichikai, organikus fejlődést. A testnevelési óra kellő megterheléssel nyújt a képzésben is előrehaladást. Nevelés-képzés és optimális terhelés elválaszthatatlan egységet alkotnak. Ez a követelmény a testi tökéletesítésre és személyiség fejlesztésére utal.

2. *A fizikai képzés ciklusokban folyik úgy, hogy valamely mozgástulajdonság hangsúlyos fejlesztése van a ciklus középpontjában*

A mozgástulajdonság — fizikai képesség — fejlesztése meghatározott készségek elsajátításával együtt történik. Ez a követelmény az oktatás tartalmára hívja fel a figyelmet. A hangsúlyos fejlesztés természetesen nem jelenti más tulajdonságok mellőzését. A mozgáskészségeket komplex formában sajáíttatjuk el, a nagy terhelést pedig sokoldalúság és szakaszosság jellemzi. Az oktatási anyag 2—3 hetes tanítási egységekre, ciklusokra oszlik.

3. *A nevelés — képzés, támaszkodik a házi feladatok, teljesítményellenőrzés és versenyzés rendszerére — szoros összefüggésben az oktatási anyaggal*

Az optimális terhelés érdekében az egyéni törekvéseknek teret kell adnunk, az értékelés feleljen meg az én nívó, az igényszint emelésének, végül a versenyzéssel adjunk lehetőséget a fizikai-pszichikai tulajdonságok együttes fejlesztésére. A versenyek nevelő és teljesítményellenőrző lehetőségeit ki kell aknáznunk.

4. *Az oktatási folyamat tervezése három alapvető modellel történik:*

— *évi terv,*
— *időszaki terv (ciklusok),*
— *óraterv (foglalkozási terv).*

Évi terv

Az évi tervet, tanmenetet 13 ciklusra, időszakra (tanítási egységre) oszthatjuk. Ezek tartalmát egy-egy téma alkotja, amely tanárnak, tanulóknak megfelelő feladatot ad. A 6—10 évesek részére rövid, jól áttekinthető ciklusokat kell tervezni. Egy-egy ciklus tartalma az egyes osztályokban ismétlődik, azonban koncentrikusan bővülő tartalommal.

Az évi terv elkészítésekor legyünk figyelemmel a következőkre: A fizikai képességek és mozgáskészségek fejlesztésében tartsuk szem előtt azok egymásra épülését. Ezúttal a tudományos kutatás eredményeire és gyakorlati tapasztalatainkra támaszkodjunk. Így pl. vegyük figyelembe, hogy az izomzat fejleszthetőségében milyen évszaki különbözőségek vannak, továbbá a mozgástanulás milyen fizikai feltételeket követel stb.

A súlypontképzésre az alábbi példát adjuk mintául (10 éveseknek).

Hónap	IX.		X.	XI.		XII.	I.	II.	III.		IV.	V.	VI.
Ciklus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tartalom	Játék	Atlétika	Játék	Gimnasztika	Torna	Torna	Téli sportok	Torna	Torna	Játék	Atlétika	Atlétika	Játék
Hangsúlyos tulajdonság	K.	Á.	Ü.	L.	Ü.	E.	Á.	E.	E.	Ü.	Gy.	Gy.	Ü.
Egyéb tulajdonság	ÜE GyL	ÁGy EL	ÁGy EL	ÜE AGy	EGy AL	AÜ LGy	ÜGy EL	ÜL GyA	ÜL GyA	ÁGy EL	ÁE ÜL	LE ÜA	GyA EL

Jelmagyarázat: K = komplex fejlesztés
Á = állóképesség-fejlesztés
Ü = ügyességfejlesztés
E = erőfejlesztés
Gy = gyorsaságfejlesztés
L = lazaság-, fürgeségfejlesztés

Az egyéb tulajdonságok fejlesztése rovatban a sorrend fontossági sorrendet jelent az említett időszakban.

Legyünk figyelemmel az iskolaévre. A szünetek ellenére az iskolaév meglehetősen szilárd egységet alkot. Az őszi kezdés után téli és tavaszi szünet szakítja meg a képzés folyamatosságát. Ezek a szünetek regenerációs célzattal jól beilleszthetők az évi tervbe. Az évszak természetesen nem alapvető meghatározója az oktatási anyag tartalmának, mégis figyelemmel kell lennünk az adott időjárási viszonyokra, különösen a fiatal (6—10 éves) tanulók esetében.

Végül számításba kell venni a létesítményviszonyokat, az objektív gyakorlási és edzéslehetőségeket.

A teremmel, szabadtéri pályákkal, sokféle sportszerrel rendelkező iskolák tervének tükrözniük kell a lehetőségek optimális kihasználását.

Időszaki terv (Ciklus)

A ciklusok tartalmára az évi terv (kb. tanmenetidőszaki elrendezésben és felbontásban) utal. Tehát a „mit" kérdésre a választ lényegében megadja az évi terv. A hogyan megválaszolása azonban lényeges, sarkalatos feladat, ami a tanár, az oktató feladata. A *mit* és *hogyan* összekapcsolása szerepel az időszaki tervben, az egyes ciklusokban. A ciklusok feladatláncot alkotnak, ebben az egyes láncszemek tartalmi kapcsolatban vannak egymással. Az erőt, ügyességet stb. lehet fejleszteni játékkal, atlétikával, tornával egyaránt. A készség és képességfejlesztés egysége alapmotívuma a nevelési-képzési törekvéseknek.

A ciklusban végzett munka egyrészt előkészít a következőre, másrészt megszilárdítja az előző ciklusban előkészített, elsajátított mozgást.

Valamennyi ciklus rendelkezik tehát központi témával, amely irányadó a nevelőképző tevékenységben. A ciklusban emellett megvalósításra kerül a fokozatos terhelésemelés, mint állandó, nem specifikus feladat.

A ciklus kezdetén ismertessük a feladatokat, esetleg szinteket, pl. helyből távolugrás egyszerű technikával, olyan meghatározott távolságra, ami mindenkinek kötelező. Aki ezt túlszárnyalja, külön elismerésben részesül. Ezzel kedvezően lelkesítő feltételeket nyújtunk, különösen akkor, ha menet közben is értékeljük az egyes tanulók teljesítményeit, természetesen adott fokon. Ha valamennyi ciklusban konkrét, jól körülhatárolt, reális teljesítménycélok állnak a tanulók előtt, akkor év végéig több esetben nyújtunk élményszerzési lehetőséget, amikor a kitűzött feladatokat sikerül megoldaniuk. Ennek nagy pedagógiai jelentősége abban van, hogy a magasabb szinten nem versenyző diákok — tehát a többség — versenyélményben részesülnek s ezzel a sport egyik lényeges nevelő szerepét érvényesítjük. Eszerint a ciklus utolsó foglalkozása mindig ellenőrző, verseny jellegű legyen, amikor a tanár értékeli a tanuló tudását, erőfeszítéseit. Ezzel az értékelés erkölcsi, nevelői talaját is megvethetjük.

Bár az egyes foglalkozások — a központi téma ellenére is — számtalan változatot mutathatnak, fel lehet fedni tendenciákat, amelyek egyaránt érvényesek, didaktikailag követhetők. Az óraterv utáni séma utal arra, hogy a ciklus szerkezetileg, tartalmilag hogyan jellemezhető.

Óraterv

A ciklust alkotó órák (foglalkozások) minden esetben önálló terhelési egységet alkotnak, míg a mozgásanyag oktatásában részfeladat megoldása is szerepelhet.

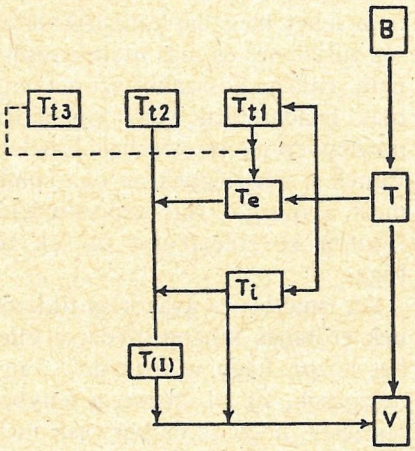
A felépítésben — ha a terhelést vesszük alapul — figyelemmel kell lennünk az alábbi élettani szempontokra:

— bemelegítés,
— új gyakorlatok tanulása, ismeretek megszilárdítása,
— gyorsaság fejlesztése,
— erő fejlesztése,
— állóképesség fejlesztése,
— levezető játék.

A sorrend természetesen nem kizárólagos. Már csak azért sem, mert az említett feladatsor nem is szerepel valamennyi órán. A sorrend alapvető élettani követelményeket tükröz, amelyeket végső soron nem lehet teljesen figyelmen kívül hagyni.

A testnevelési órák, sportfoglalkozások tartalmasabbá, intenzívebbé tétele iskolai testnevelésünk vitafórumain állandóan napirenden van. Abban a meggyőződésben vetettünk fel gondolatokat, hogy közelebb kerüljünk a probléma megoldásához.

A ciklus szerkezete



Bevezetés; az új anyag ismertetése, előkészítés, készség-, képesség-fejlesztés stb.
$T_{t1}...T_{t2}$ növekvő terjedelem a terhelésben

Tökéletesítés,
gyakorlás
T_e közbenső ellenőrzés,
a tanulás előrehaladásának ellenőrzése
T_i intenzív, versenyszerű gyakorlás
$T_{(1)}$ ismétlés

Verseny

A szerkezet egyes alkotórészei dinamikusan illeszkednek. Vagyis pl. a „B" rész, az anyag ismertetése, előkészítése, a feltételek javítása a végső megértésben, a csiszolásban stb. ismételten jelentkezik.

Irodalom:

Knappe, W.: Zur Modelplanung im Sportunterricht. Theorie und Praxis der Körperkultur 1967/8. sz.

Nádori L.: Edzéselmélet. Főiskolai jegyzet, Tankönyvkiadó, 1967.

● Módszertani tájékoztató

Megjelent az MTS 6. sz. Módszertani Tájékoztatója, amely az úszók felkészítésének időszerű kérdéseivel foglalkozik. A kiadvány az úszással foglalkozó szakemberek sok megoldatlan elméleti és gyakorlati problémáját igyekszik összefoglalni és segítséget adni megoldásukhoz. Az első fejezet az edzéselmélet kérdéseit tárgyalja, majd a második rész az úszás anatómiai, élettani és mechanikai összefüggéseit elemzi, valamint az úszótehetség „előre jelzéseit" ismerteti. Az iskolai oktatás szempontjából a III. fejezet a leglényegesebb, itt találunk útmutatást a fiatalok úszásoktatásával kapcsolatban. A teljesítőképesség méréséről és a pszichikai tényezők szerepéről olvashatunk még az utolsó fejezetekben, végezetül pedig az 1968-as olimpiai program részletes ismertetését találhatjuk a közleményben.

● A játszótér és jelentősége

„A játszótér a testnevelés és a sport előszobája", — ez a rövid mondat világosan kifejezi a játszótér jelentőségét. Nem lehet közömbös a testnevelő tanár számára, hogy van-e játszótér, és ha van, milyen annak berendezése. Nyugatnémet tapasztalatokról olvashatunk a Sport Mitteilungen című lapban. A szerző foglalkozik a játszótér társadalmi hatásával, rámutat arra, hogy a szabad idő eltöltésének fontos része a játszótér, modern korunkban rendkívül lényeges a gyermek helyes testi és szellemi fejlődése szempontjából. A cikk részletes útmutatást ad a játszóterek korszerű berendezéséről, a szerek, építmények és a növények elhelyezéséről.

(Sport Mitteilungen, 1965. [NSZK] Szerző: A. Weil)

Mozgástanulás és gondolkodás*

KURT MEINEL

Gondolkodva tanulás — nem gondolkodás nélküli ismételgetés

Általában sokan hajlanak arra a felfogásra, hogy az ismétléssel és gyakorlással a mozgás folytonos javulása elérhető. Lászólag a mindennapi tapasztalat számtalan bizonyítékot szolgáltat erre.

Mégis minden tapasztalt sportpedagógus tudja, hogy egy monoton, ostoba ismétlés nem vezet célhoz, hogy az ismétlések száma semmiképpen sem döntő a mozgások *minőségi* javulásában, a hibák ugyanis sokféleképpen megerősödhetnek. A gondolkodás nélküli ismétlés és gyakorlás ezért többnyire nem hozza meg a minőségi fejlődést. Éppen a *B* fázisban[1] az a tanuló fog leggyorsabban célhoz érni, aki *együttal gondolkodik. A gondolati együttműködés* a sportmozgás alapvető kimunkálásának és finomításának fontos feltétele. A tudatosítás ezen stádiumán való átjutást senki sem takaríthatja meg, aki magasabb teljesítményt akar elérni. Ez még nem végső stádium, mint még látni fogjuk, hanem a mozgáskoordináció, a tudás minőségileg magasabb fokához való szükségszerű átmenet.

Az ismétlésnek és a gyakorlásnak ezért csak akkor van értelme, ha *tudatos, gondolkodó tanulást* mutat és mindig jobb végrehajtást eredményez. Ez nem zárja ki, hogy emellett visszaesések vagy a látszólagos stagnálás időszakai fordulnak elő. Mindenekelőtt gyakran megfigyelhető, hogy a tanulási folyamat kezdetén jó haladás után olyan időszak következik, amelyben a fáradozások ellenére további javulást nem lehet megállapítani. Akkor van szükség türelemre és más utak keresésére, mert nem ritkán hosszabb szünet után, vagy más feladatokkal való foglalkozás révén meglepően gyors előrehaladást lehet tenni. Ennek a jelenségnek az oka sokféle lehet, mert a mozgás finomkoordinációja széles fronton következik be és sok tényezőtől függ.

Az ismétlés és gyakorlás tudatos jellegének erőteljes kihangsúlyozása ellen fel lehet hozni, hogy vannak ún. „öngyakorló" mozgások. Ez pl. abban a tényben jut kifejezésre, hogy az ember csak futás, ugrás, úszás stb. révén tanul meg futni, ugrani, úszni. Ebben kétségtelenül sok igazság van; ugyanis az automatizáció, mely összefügg ezekkel a ciklikus folyamatokkal, állandóan könnyíti lefolyásukat, racionálisabbá alakítja azokat. Ezzel azonban semmiképp sem azt mondtuk, hogy egy csomó ismétléssel a minőség *lehető legjobb javulása* is mindig elérhető; a sport gyakorlata ugyanis tanúsítja, hogy pl. a „csodafutóként" emlegetett természetes tehetségek a technikailag iskolázott futókkal mégsem tudnak konkurrálni. Az „öngyakorló" mozgások esetében nincs biztos garancia arra, hogy tudatos javítás nélkül is helyes, *a lehető legjobb mozgásra* vezetnek.

A munkamozgásokban mégis számos példával találkozunk, amelyek igazolhatják, hogy bizonyos feltételek esetén mégis nagyon jól koordinált, ökonomikus és célirányos mozgások alakulhatnak ki iskolázás nélkül is. Ilyen pl. az az eset, amikor egy nagyon nehéz testi munkát éveken vagy évtizedeken keresztül kell valakinek végezni. A favágó, aki szinte egész életén át fejszével és fűrésszel bánik, rendszerint kitűnik nagyon jól koordinált, takarékos és célszerű mozgásával. Ez érvényes ugyanígy sok

*Fejezetrészletek a szerző Bewegungslehre c. munkájából. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin, 1960.

[1] A szerző a Kresztovnyikov nyomán ismertté vált mozgástanulási folyamat egyes fázisait *A*, *B* és *C* fázisnak jelöli.

nehéz testi munkára. Itt kétségtelenül koordinációt előmozdító hatása van az ökonomikus munkamód irányába megnyilvánuló kényszernek, amelyet a munka *nehézsége* és *tartama* határoz meg. Mindenekelőtt a munka nehézsége kényszerít az erővel való gazdálkodásra és a helyes, célirányos végrehajtásra.

Végül joggal lehet rámutatni, hogy az emberiség hosszú korszakokon keresztül nem tudott semmit a mozgás tudatos, tervszerű és rendszeres iskoláztatásáról, és mégis csodálatra méltó finomságot és pontosságot ért el kézműves és művészi alkotásban. Mégis ezen esetben is a *gondolkodó* ember az, aki „fejével és kezével" dolgozott és munkamozgását sok utángondolással és megfontolással állandóan javította. Ezért nemcsak a korábbi generációk mozgástapasztalataira építhetett, hanem mindenkor a társadalmi tapasztalatcsere és oktatás révén embertársaitól is tanulhatott.

A gondolkodó tanulás az ismétlés és gyakorlás révén folytatja ezt a fejlődési folyamatot, de *lerövidített* formában. A gyakorlás nem jelenti a mozgások gondolkodás nélküli és mindig változatlan formában való ismétlését. A gyakorlás sokkal inkább azt jelenti, hogy egy vagy néhány megoldási kísérlet után új kísérletbe kezd, miután a gyakorló saját vagy külső útmutatás révén egy további hibát felismert — legyen az mozgásvégrehajtási vagy teljesítménybeli — és arra törekszik, hogy kiküszöbölje. A gyakorlás ezután egy *mindig magasabb fokú* ismétléssé válik.

A pszichológiában és a tanítási gyakorlatban ismert a „képzeletben való gyakorlás" is, amely meghatározott esetekben jelentős lehet a sportkészségek tökéletesítésében, helyreállításában vagy megerősítésében. Neves edzők gyakorlati tapasztalatai és kísérleti vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy egy már ismert mozgás sokszori gondolati végrehajtása, tehát egy mozgásos cselekvés erőteljes elképzelésének a segítségével — amely általában egy többé vagy kevésbé kifejezett együttmozgással összekötött — bizonyos körülmények között figyelemreméltó gyakorlási eredmény érhető el. Ennek a ténynek nagy gyakorlati jelentősége van, ha egy jól edzett atléta sérülés, betegség vagy más ok folytán huzamos időn át nem tud edzeni.

A megszilárdítás és hajlékony alkalmazás mint ellentmondások egysége

A figyelmes olvasó nem téveszti szem elől, hogy a *C* fázisban (és előkészítésül már a *B* fázisban is) a mozgás olyan fejlődése megy végbe, amelynek látszólag ellentmondásos természete van: a mozgás az automatizáció révén nagyobb *szilárdságúvá, tartósabbá, állandóbbá* és *stabilabbá* válik. Egyidejűen növekvő mértékben *finomabbá, hajlékonyabbá* és a környezet változó feltételeihez *alkalmazkodóbbá* válik. A gyakorlati tapasztalat egyértelműen mutatja: minél jobban „tudunk" egy mozgást, minél jobban uraljuk, minél „beérettebb", annál alkalmazhatóbb, plasztikusabb, hajlékonyabb. „Az automatizáció az emberi szervezet alkalmazkodóképességének a kifejeződése a környezeti feltételekhez" *(Kresztovnyikov)*. Helyesen értelmezve az automatizáció pontosan az ellentéte a mozgás merev „mechanizációjának".

Az ember létezése szempontjából ennek igen nagy jelentősége van. Az ember mozgásainak automatizálása révén nem válik „automatává", amely robotemberként mereven működik és reagál. Sokkal inkább egy mind finomabban reagáló organizmussá válik, amely minden eshetőségre felkészült, amely a komplikált viszonyokkal szemben is önállóan „egyensúlyban" marad. Merev „robotemberként" tönkremenne, mint állandóan mozgékony és alkalmazkodóképes, fejlődő organizmus legyőzi a nehézségeket.

Ez a látszólag ellentmondásos fejlődés azért lehetséges, mert az automatizáció révén az ember tehermentesítése következik be, úgy hogy a mozgás tudatos vezérlésére és irányítására, a finomítására, korrekciójára és differenciálására való specifikus emberi képességei teljesen kifejlődnek.

Motorikus cselekvései a sportban és az életben mindig „fejjel és kézzel" végzett tevékenységek, amint azt *Marx* kifejezte. Bizonyos *intelligencia* rejlik benne. Gondolkodás és cselekvés elválaszthatatlan egységgé olvadtak össze. Ez a benső *mozgás-intelligencia* meglehetősen nehezen fogható meg, általában nem kell, hogy mindig teljesen tudatosuljon, mégis reálisan létezik cselekvéseinkben, és a legmagasabb alkalmazkodásra tesz képessé.

Szilárdság, stabilitás és nagy hajlékonyság *együtt* jellemzőek egy jól automatizált mozgásra. Ebben — *fiziológiai* szempontból nézve — a magasabb idegtevékenység egy tulajdonsága tükröződik vissza, amelyet legjobban magának *Pavlovnak* a szavaival jellemezhetünk; azt írja: *„A mi rendszerünknek azonban a legnagyobb mértékben önszabályozó, önfenntartó, önmagát helyreállító, sőt önmagát tökéletesítő. Amikor a magasabb idegműködést módszerünk segítségével tanulmányozzuk, a legfőbb, a legerősebb és legmaradandóbb benyomásunk e működés rendkívüli plasztikus jellege, hatalmas lehetőségei. Semmi sem marad mozdulatlan, merev* (kiemelés a szerzőtől) minden mindig elérhető, megváltoztatható a jobb felé, ha megvannak a megfelelő feltételek".[2] Ez a „rendkívüli plaszticitás" „hatalmas lehetőségeivel" az automatizáció révén elért stabilitás ellenére az alkalmazkodás hajlékonyságának alapját és feltételét képezi, amelyik jellemző megszerzőjére nézve, és alapvetően megkülönbözteti a robotembertől.

Ebben az összefüggésben fontos továbbá az a tény, hogy jól automatizált, elsajátított mozgások esetében a belső analizátorok, mindenekelőtt a mozgásérzékelés, mind jobban átveszik a vezetést. A mozgásanalizátor az izomzat feszültségi állapotában bekövetkező legjelentéktelenebb változásokat *nagyon gyorsan* jelzi. Még gyorsabban dolgozik, mint a látási és hallási analizátor. Ezen keresztül lehetővé teszi a változó feltételekhez való megfelelően gyors alkalmazkodást zavarok esetén a reflexes kompenzációs mozgások kiváltásával.

Ez a szenzoros, különösen a kinesztetikus visszajelentés (reafferentáció) a külső és belső környezetből származó minden változó ingerről és a mozgásunk révén előállott hatásról, valóban alapvető feltétele motoros viselkedésünk gyors, változó és adekvát alkalmazkodásának a mozgásos cselekvés minden pillanatában. A központi idegrendszerbe érkező folyamatos visszajelentés (resignalsatio) nemcsak mozgásaink célszerűségi fokának villámgyors megítélését teszi lehetővé, hanem a rákövetkező, jövendő motoros viselkedésünk vezérlését is. Idegtevékenységünk szenzoros visszajelentése és nagy „plaszticitása" alapján végbemenő motoros viselkedésünk vezérlése vagy korrekciója annál célszerűbben és eredményesebben folyhat le, minél több hasonló helyzetben szerzett korábbi mozgástapasztalat áll rendelkezésünkre az értékeléshez. Így fejlődik a motorikus tanulás folyamatában motoros viselkedésünk variabilitása mind finomabbá, pontosabbá és biztosabbá. Ez a fejlődés alapjában véve sohasem zárul le.

Automatizálódik-e egy sportmozgás minden része?

Arra a gyakorlatilag nagyon jelentős kérdésre, hogy vajon a sportjellegű cselekvések *minden* része automatizálódik-e, *Pavlovnak* az automatizációról szóló felfogása révén kaphatunk világos feleletet. Egy új mozgás kidolgozásának a folyamán, különösen a *B* és *C* fázisban, általában a mozgásnak csaknem minden részét, hacsak nem teljesen elemi, egyszerű mozgásról van szó, *kezdetben* tudatosan hajtunk végre. Tehát: a döntő idegfolyamatok *optimálisan* izgatott kérgi területeken játszódnak le. A továbbiak folyamán automatizálódnak a kérdéses kérgi központok, tehát már *nincsenek optimálisan izgalmi állapotban*, hanem *csökkentett ingerlékenység* állapotában vannak.

A mozgások automatizációja a dinamikus

[2] *I. P. Pavlov:* Válogatott művek. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1953. 409—410. old. (magyarul).

sztereotípek kialakulásával összekötött. *Pavlov* mindig rámutat arra, hogy ez a folyamat csak „azonos, ismétlődő körülmények között" valósul meg.

Ez a feltétel azonban a nagyon összetett és nehéz mozgások esetén a sportban nem mindig teljesül. Egy mozgásfolyamat „csomópontjai" függenek a mindenkori konkrét helyzettől, és nem ismétlődnek azonos módon. A körülmények változása különösen a sportjátékokban, a küzdősportokban és a sízésben kimondottan tipikus. Ezért ezek a mozgások nem folyhatnak le általában automatikusan. Az egyes mozgáskomponensek azért jól automatizáltak, de a nehéz csomópontokat többnyire *teljes* tudatossággal kell végrehajtani. Ebben van az alapja annak a kockázatnak, amely a nehéz és összetett mozgásokkal kapcsolatos és nagy izgalmat kölcsönöz nekik.

Pavlov értelmezésében az automatizációt akkor értjük meg helyesen, ha tisztában vagyunk azzal, hogy *minden önkényes mozgást*, amelyet egyszer *tudatosan* sajátítottunk el, tudatos kontroll nélkül is és teljes tudatossággal is végre tudunk hajtani aszerint, ahogy a helyzet megkívánja. Egy hosszabb mozgássorban bizonyos elemek *tudatosan irányíthatók*, mások *automatikusan* folynak le. Ha pl. egy különösen jól automatizált szergyakorlatban zavarok lépnek fel, sérülés vagy rosszul sikerült fogás miatt, a további végrehajtás azonnal a tudatosság fénysugarába tolódik.

A testi (morfológiai) fejlődés vizsgálata az általános iskolában

NAGY TAMÁS

(FOLYTATÁS)

III. A lányok és fiúk különböző testi fejlődésének hatása a testnevelés oktatásában

Az előző két fejezetben külön-külön vizsgáltuk a fiúk és lányok testi fejlődését, hatásukat a testnevelés tanítására. Az órákon viszont együttesen vesznek részt, ezért a két nem adatainak összehasonlítására is szükség van. A fiúk és lányok testi fejlődésének különbözősége közismert, tudományosan igazolt. Ezt a különbséget veszi figyelembe a tanterv is, amennyiben az általános iskola felső tagozatában, valamennyi osztályban külön tünteti fel a két nem mozgásanyagát.

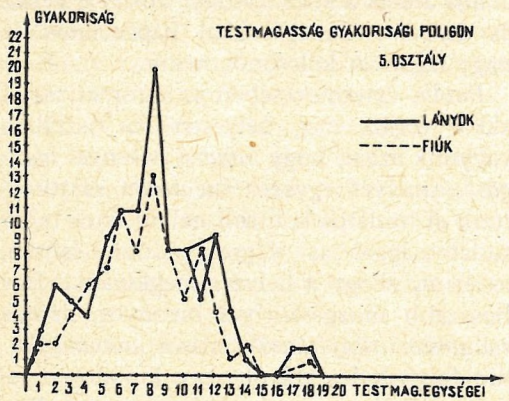
A hetedik és nyolcadik osztályban — ahol erre lehetőség van — már megvalósult a fiúk és a lányok külön testnevelése. Az ötödik és a hatodik osztályban viszont még együtt vesznek részt az órákon. Terjedelmes lenne a koedukált testnevelés valamennyi kérdését elemezni, csak a testi fejlődés különbözőségéből adódó kérdésekre szeretnék rámutatni.

A vizsgálat célja

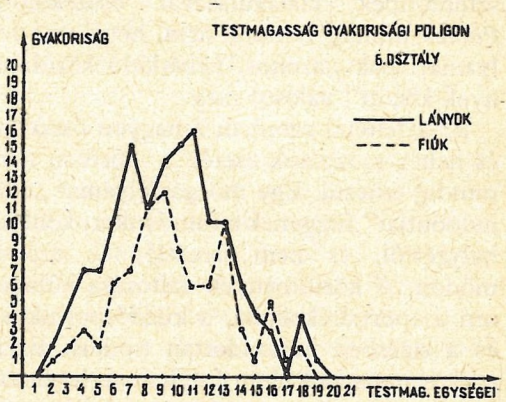
Célunk annak a megállapítása, hogy a koedukált osztályok testnevelés-tanítását — elsősorban az ötödik és hatodik osztályokban — miként befolyásolja a fiúk és a lányok testi fejlődése közötti különbség.

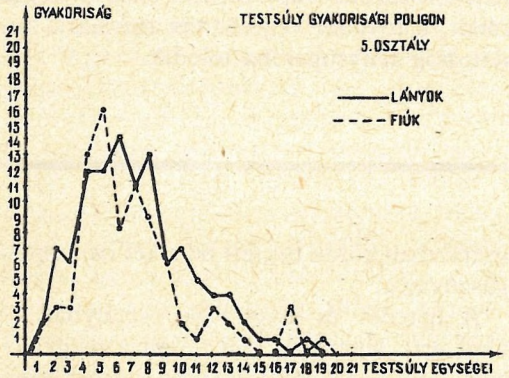
Azt a gyakorlati tapsztalatot szeretném igazolni, mely szerint az ötödik osztályban még ez nem jelent különösebb problémát, de a hatodik osztályokban a lányok gyorsabb fejlődése miatt jelentőssé válik a különbség. Az anyag különbözőségén kívül ez is a fiúk és lányok szétválasztása mellet szól.

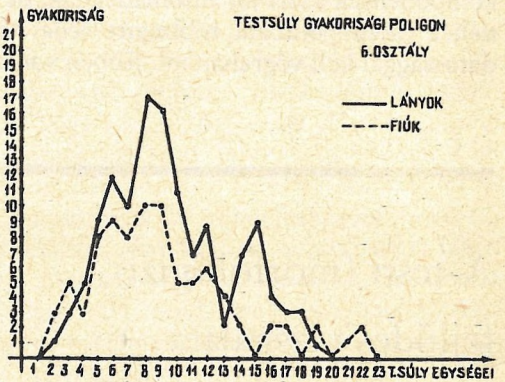
1. ÁBRA

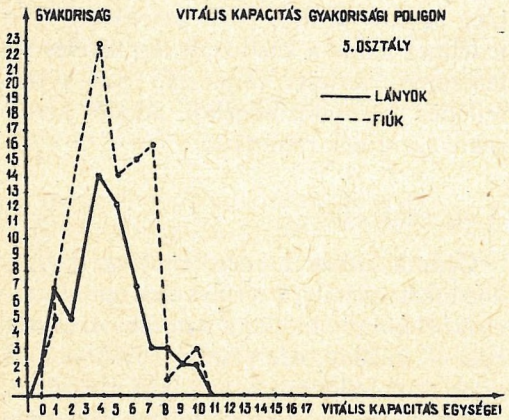


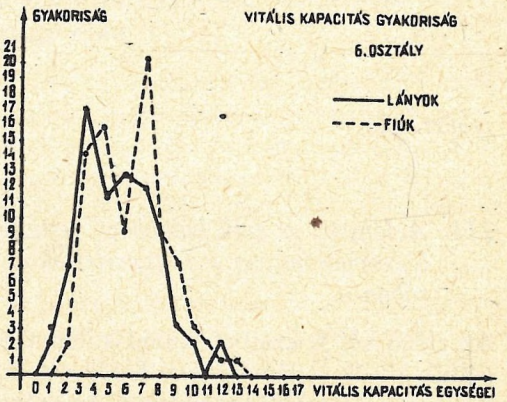
2. ÁBRA







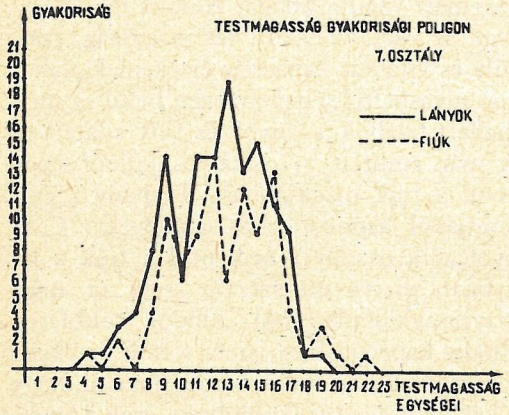




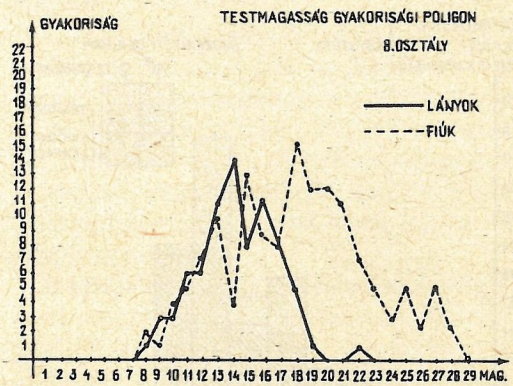
A vizsgálat módszere

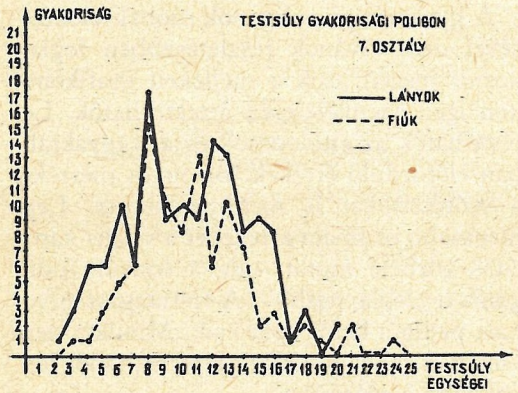
Az I. és II. részben feltüntetett adatok alapján összehasonlítom a fiúk és lányok testméreteit. Az átlagértékek összehasonlításán kívül gyakorisági poligonokkal szemléletesen kimutatható a közöttük levő különbség. Feltételezhető, hogy ez a különbség a korral együtt — a négy év határain belül — növekszik, ezért szignifikanciaszámítást is végeztem.

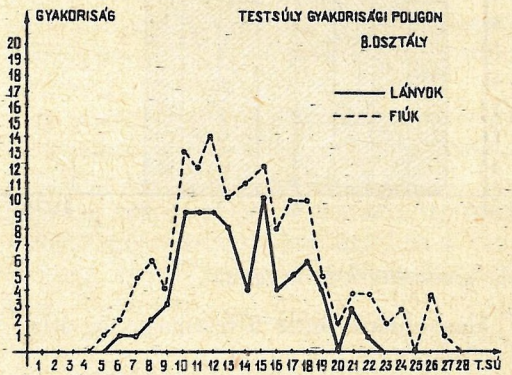
3. ÁBRA

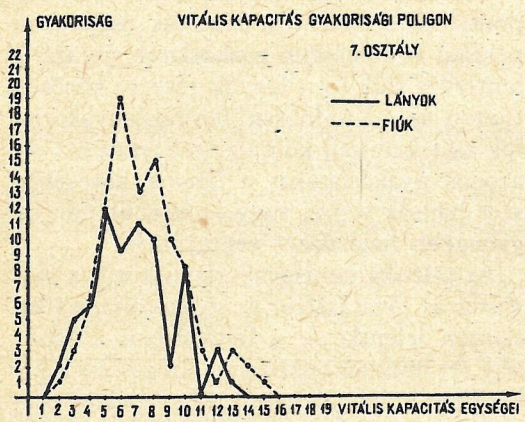


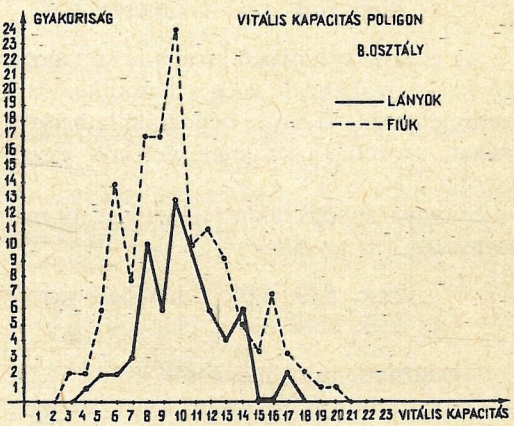
4. ÁBRA







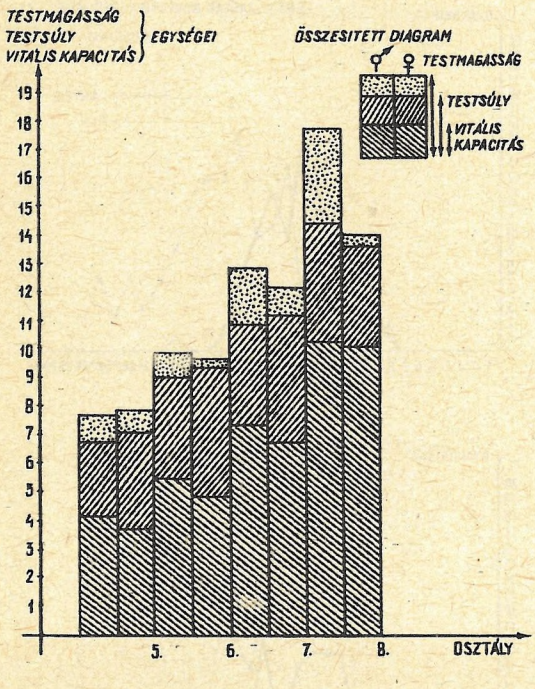




A cél megvalósítása érdekében alkalmazott eljárások:

1. Átlagértékek összehasonlítása.
2. Gyakoriság összehasonlítása (gyakoriság poligon).
3. Összesített diagram.
4. Szignifikanciaszámítás (próba).

5. ÁBRA



Az eredmények ismertetése

Hasonlítsuk össze a testmagasság-átlagértékeket:

5. oszt. fiúk 7,8	lányok: 7,9
6. oszt. fiúk 9,9	lányok: 9,7

Az eltérés különösen kicsi a felső tagozat első osztályában, de még a hatodikosoknál sem jelentős. A fiúk behozták lemaradásukat, szóródás (szigma) értékük is nagyobb.

Súlygyarapodás tekintetében viszont még nagyobb lesz az eltérés:

5. oszt. fiúk 6,8	lányok: 7,0
6. oszt. fiúk 8,9	lányok: 9,5

Gyakorlati munkánk során ennek a hatását érezzük. Különösen azért szembetűnő ez a változás, mert kontrasztként jelentkezik a fiúk növekedése mellett a lányok súlygyarapodása. Bár az alábbi számítások alapján a különbséget nem mondhatjuk szignifikánsnak, az előző évhez viszonyított differenciálódás már jelentős.

Az összesített diagram valamennyi megmért tanuló átlagát tünteti fel. Nemcsak az osztályonkénti testmagasság, testsúly és vitalitás kapacitás értékeinek alakulása olvasható le, hanem ezen belül egymás mellett találjuk a lányok és fiúk adatait is. A már említett 5. osztályos különbségen kívül a fiúk magasabbak. Testsúly szempontjából azonban más a helyzet: Csak nyolcadik osztályra érik utol a fiúk a lányokat, illetve ott szerzik meg (a nagy magasságkülönbségből adódó) többletet. Vitális kapacitásban ismét a fiúk értékei a magasabbak, de érdekes megfigyelni, hogy a két nem közötti különbség csak a nyolcadik osztályig növekszik.

A gyakorisági poligonok szóbeli elemzésével nem kívánok részletesebben foglalkozni, hiszen azok a mellékelt grafikonokon igen szemléletesen áttekinthetők. Leolvashatók az eltolódások és a leggyakrabban előforduló értékek. Bizonyos mértékig a szóródásokat is megfigyelhetjük. Legmagasabb ordináta értékeket a vitális kapacitás görbéje mutat, míg a testsúly poligonja a „leglaposabb". A testmagasság vonala pedig a kettő közé esik. Mindkét nem esetében tehát testsúly szempontjából legnagyobb a szóródás.

A koedukált osztályok testnevelése szempontjából ez jelentős. Hatodik osztályban például az előkészítő gyakorlatok anyagát a tanterv a fiúk és a lányok részére közösen tünteti fel. Különösen bordásfalgyakorlatok esetében kell különbséget tennünk. Az azonos gyakorlatokat a lányok kevesebbszer hajtsák végre, vagy azonos ütemű, de gyengébb hatásúakat végezzenek.

Az atlétika ugrásgyakorlatai közül a magasugrás oktatásában és gyakoroltatásában szintén jelentkezik a fejlődésbeli különbség. Itt minden esetben szükségessé válik a két nem különválasztása, és csoportos osztályfoglalkoztatás, illetve csapatfoglalkoztatás formájában elégíthetjük ki a tanulók igényeit. Magasugró versenyeket is csak külön-külön rendezhetünk.

Az általános iskola felső tagozatának négy éve a gyermekek testi fejlődése szempontjá-

ból döntő szakasznak tekinthető. Mindkét nem serdülési szakasza (második fejlődési szakasz) erre az időre esik, illetve kezdődik el. Jelen tanulmány I. és II. fejezetében feltüntetett adatok alapján megállapítottuk, hogy ez a lányoknál korábban jelentkezik. Kérdés, hogy ez a fokozatosan bővülő különbség mikor válik szignifikánssá?

Az átlagok közötti függés vagy függetlenség megállapítása céljából χ^2 próbát alkalmazunk (dr. Nemes—Szanyi 1967). 2×2 mezős kontingenciatáblázat segítségével az osztályokon belüli testmagasság és testsúlyértékeket vetjük össze:

$$\chi^2 = \frac{[(a \cdot d) - (b \cdot c)]^2 \cdot N}{(a+b) \cdot (c+d) \cdot (a+c) \cdot (b+d)}$$

A képletbe a = fiúk testmagasságátlaga;
b = fiúk testsúlyátlaga;
c = lányok testmagasság átl.,
d = lányok testsúlyátlaga;
N = a négy számjegy összege $(a+b+c+d)$

Helyettesítsük be az ötödik osztály értékeit! Null-hipotézisünk az, hogy a mért adatok közötti eltérést a véletlen adja.

$$\chi^2 = \frac{[(7{,}8 \cdot 7{,}0) - (7{,}9 \cdot 6{,}8)]^2 \cdot 29{,}5}{15{,}7 \cdot 13{,}8 \cdot 14{,}6 \cdot 14{,}9}$$

$\chi^2 = 0{,}0006$

A χ^2-eloszlástáblázatból kikeressük, hogy az 1 szabadságfokhoz tartozó $\chi^2[1]$ érték milyen valószínűségi értékhez kapcsolódik. Ez 0,97, tehát nagy. A véletlen szerepe következtében nincs szignifikancia a számított csoportok között, azaz null-hipotézisünket megtartjuk.

Hasonlóképpen végezzük el a számítást a magasabb osztályok adataival is!

A χ^2 értékek fokozatosan emelkednek: 0,00145; 0,0024; és nyolcadik osztályban 0,135. A valószínűség értékek is növekedő tendenciát mutatnak, de szignifikanciát még a legidősebbeknél sem tapasztalunk. Ha null-hipotéziseinket meg is kell tartanunk, megállapíthatjuk, hogy az általános iskola felső tagozatában a fiúk és lányok testmagassága és testsúlya közötti különbség a korral párhuzamosan a szignifikancia felé tart.

A fent leírt számítási eljárással csak a nyolcadik osztályos fiúk és lányok testmagassága és a testmagasság szóródása közötti különbség közelíti meg a függés határértékét ($p = 0{,}05—0{,}10$). A testsúlyátlagok és szóródások összehasonlítása alapján is csak a szignifikancia irányába tartó tendenciát állapíthatjuk meg.

A célkitűzésekben felvetett kérdésekre a mért adatok és azok elemzése alapján egyértelmű választ adhatunk. A tanulók testi fejlődése — a már említett tantervi követelmények szerint is — befolyásolja a testnevelés tanítását. Egyes speciális jellegű mozgásanyagok esetében (pl. magasugrás) döntő szerepet kap a módszerek kiválasztása szempontjából.

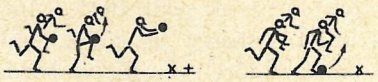
A hatodik osztálynál említett gyakorlati tapasztalatot csak részben sikerült igazolni. A fiúk és lányok testi fejlődése közötti különbség már jelentős, a testnevelési órán történő szétválasztásukhoz azonban a koedukáció egyéb kérdéseit is elemezni kellene.

Összefoglalás

Az általános iskola felső tagozatában a tanulók a serdülés korába lépnek, ami a lányoknál kb. 11—12 éves korban, a fiúknál kb. 13—14 éves korban veszi kezdetét. Testi (morfológiai) fejlődésük is e szerint alakul, ezekben az években ugrásszerű emelkedést tapasztalunk. A fejlődés azonban szakaszosságán kívül még egyénenként is különböző, ami osztályon belüli nagy szóródást eredményez. Az ebből fakadó problémákat a testnevelő tanárnak kell osztályonként megoldania. A fiúknál és lányoknál felmerülő kérdések összegeződnek a koedukált osztályokban, sőt a közöttük jelentkező fejlődési differenciát is át kell hidalni. A testnevelés tanítását befolyásoló tényezők közül a többitől elvonatkoztatott testi fejlődés hatását vizsgáltuk, melynek ismeretében oktatómunkánk is eredményessebbé válhat.

Még egyszer a sportóráról

BÉKEFFY LÁSZLÓ

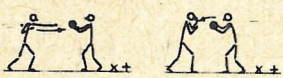


Pattintás a combról
Futás közben átadás

Nyitott sorban arcpárok: félkezes felső dobás
Gurítás bal és jobb kézzel

Futás kézen előre és hátra
Hajlítás oldalt –
Vedd el a labdát!

Törzsfordítás és labdával talajérintés
Lökés a homlokkal
Nyúlugrás labdával



Boxolás labdára
Boxolás labdával

A szerző a Testnevelés Tanítása múlt évi 5. számában közreadta néhány gondolatát, tapasztalatát a sportóráról. Több oldalról érkezett igénynek tesz eleget, amikor egy konkrét sportóra lefolyását ismerteti. Az óra a budapesti VI. kerületi szakmai munkaközösség számára bemutatóóra volt (8. osztály), amelyet a kollégák nagy érdeklődéssel fogadtak. Különösen értékelték azt az ötletességet, amellyel a nagyon kis méretű tornateremben a tanulók munkáját megszervezte. — Szerk.

Az alább ismertetésre kerülő óra vázlatából világosan kiderül, hogy a sportórának olyan változatáról van szó, amikor a tanulók *egy sportágon belül*, de igényeiknek megfelelően *különböző ágakban* gyakorolnak, majd versengenek.

A kölcsönös üdvözlés után a rövid célkitűzés és ismertetés szemmel láthatóan izgalomba hozta a gyerekeket. Az óra előkészítő, bemelegítő részében medicinlabdával ügyeskedtek a tanulók. A fegyelmet a párok szükségszerű együttműködése biztosította, a gyakorlatok sokszor játékos jellege megfelelő hangulatot teremtett. Több gyakorlat a társak egymással szembeni vetélkedőjét eredményezte.

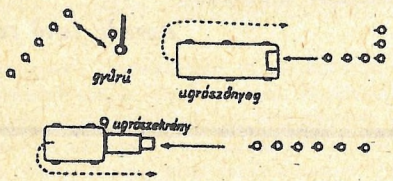
Körbenfutás kettős oszlopban
Jelre gurítás egymásnak

Szergyakorlatok

Egy 34—35-ös létszámú osztályban zökkenőmentes foglalkozás úgy alakulhat ki, ha a tornaszőnyeghez 12—13, az ugrószekrényhez 11—12, a gyűrűhöz 9—10 tanuló jelentkezik. A jelentkezés után a megfelelő létszámok kialakítása az ügyesebb, a tehetségesebb tanulókkal valósítható meg, akik általában szívesen dolgoznak más szereken is. Az egyes gyakorlatok végrehajtási számát a gyűrűnél mutatott előrehaladás szabja meg. Ennél a szernél ugyanis a legjobb munkaszervezés mellett is jelentős időt igényel a helycsere, a szerre

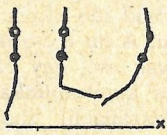
való felugrás, és a biztos fogás elérése. Joggal veti fel bárki, hogy több gyakorlóhelyet kell kialakítani. Ezt azonban meghatározza a szerekkel való ellátottság, ill. a rendelkezésre álló terem kis mérete. Ez az óra 6,5×16 m-es teremben, 32 tanuló részvételével zajlott le!

A csapatvezetők a kevésbé jártas tanulóknak több gyakorlási lehetőséget biztosítottak. A szerek elhelyezése és a gyakorlatanyag a következő volt:

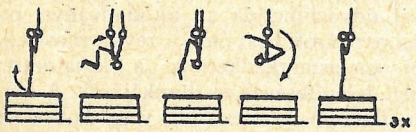


A szerek és csapatok elhelyezése a teremben

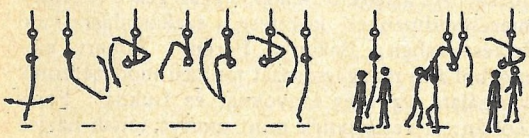
Gyűrű



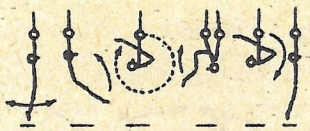
Érintőmagas gyűrűn lendület előre-hátra 4—5-ször



Szekrényről elugrással folyamatosan 2—3 vállátfordulás előre

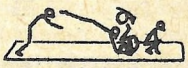


Ostorlendület, lebegőfüggésen át ereszkedés hátsó függésbe és vissza
Függésből 1—2 segítővel vállátfordulás kétszer előre



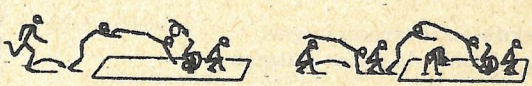
Ostorlendület, lebegőfüggés, lendület hátra, vállátfordulás előre

Tornaszőnyeg (4 m)



Nyújtott bukfenc előre

Nyúlugrás zsámolyra, majd repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre zsámolyon át



Nekifutással repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre, társon át

Nekifutással gurulóátfordulás előre, társon át
Nyúlugrás talajon és rugódeszkára, majd repülő gurulóátfordulás előre

Nekifutással rugódeszkáról repülő gurulóátfordulás előre

Még egyszer a sportóráról

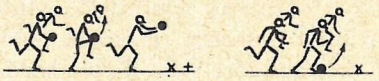
BÉKEFFY LÁSZLÓ

A szerző a Testnevelés Tanítása múlt évi 5. számában közreadta néhány gondolatát, tapasztalatát a sportóráról. Több oldalról érkezett igénynek tesz eleget, amikor egy konkrét sportóra lefolyását ismerteti. Az óra a budapesti VI. kerületi szakmai munkaközösség számára bemutatóóra volt (8. osztály), amelyet a kollégák nagy érdeklődéssel fogadtak. Különösen értékelték azt az ötletességet, amellyel a nagyon kis méretű tornateremben a tanulók munkáját megszervezte. — Szerk.

Az alább ismertetésre kerülő óra vázlatából világosan kiderül, hogy a sportórának olyan változatáról van szó, amikor a tanulók *egy sportágon belül*, de igényeiknek megfelelően *különböző ágakban* gyakorolnak, majd versengenek.

A kölcsönös üdvözlés után a rövid célkitűzés és ismertetés szemmel láthatóan izgalomba hozta a gyerekeket. Az óra előkészítő, bemelegítő részében medicinlabdával ügyeskedtek a tanulók. A fegyelmet a párok szükségszerű együttműködése biztosította, a gyakorlatok sokszor játékos jellege megfelelő hangulatot teremtett. Több gyakorlat a társak egymással szembeni vetélkedőjét eredményezte.

Körbenfutás kettős oszlopban
Jelre gurítás egymásnak

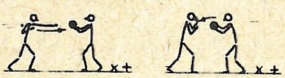


Pattintás a combról
Futás közben átadás

Nyitott sorban arcpárok: félkezes felső dobás
Gurítás bal és jobb kézzel

Futás kézen előre és hátra
Hajlítás oldalt
Vedd el a labdát!

Törzsfordítás és labdával talajérintés
Lökés a homlokkal
Nyúlugrás labdával



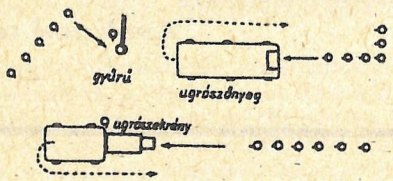
Boxolás labdára
Boxolás labdával

Szergyakorlatok

Egy 34—35-ös létszámú osztályban zökkenőmentes foglalkozás úgy alakulhat ki, ha a tornaszőnyeghez 12—13, az ugrószekrényhez 11—12, a gyűrűhöz 9—10 tanuló jelentkezik. A jelentkezés után a megfelelő létszámok kialakítása az ügyesebb, a tehetségesebb tanulókkal valósítható meg, akik általában szívesen dolgoznak más szereken is. Az egyes gyakorlatok végrehajtási számát a gyűrűnél mutatott előrehaladás szabja meg. Ennél a szernél ugyanis a legjobb munkaszervezés mellett is jelentős időt igényel a helycsere, a szerre

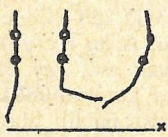
való felugrás, és a biztos fogás elérése. Joggal veti fel bárki, hogy több gyakorlóhelyet kell kialakítani. Ezt azonban meghatározza a szerekkel való ellátottság, ill. a rendelkezésre álló terem kis mérete. Ez az óra 6,5×16 m-es teremben, 32 tanuló részvételével zajlott le!

A csapatvezetők a kevésbé jártas tanulóknak több gyakorlási lehetőséget biztosítottak. A szerek elhelyezése és a gyakorlatanyag a következő volt:

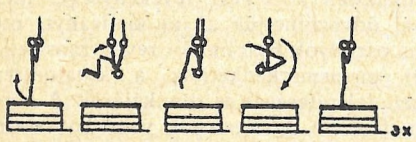


A szerek és csapatok elhelyezése a teremben

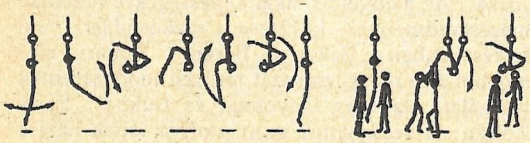
Gyűrű



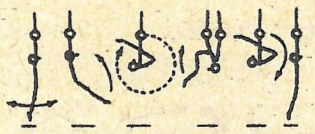
Érintőmagas gyűrűn lendület előre-hátra 4—5-ször



Szekrényről elugrással folyamatosan 2—3 vállátfordulás előre



Ostorlendület, lebegőfüggésen át ereszkedés hátsó függésbe és vissza
Függésből 1—2 segítővel vállátfordulás kétszer előre

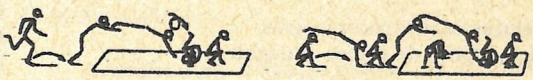


Ostorlendület, lebegőfüggés, lendület hátra, vállátfordulás előre

Tornaszőnyeg (4 m)

Nyújtott bukfenc előre

Nyúlugrás zsámolyra, majd repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre zsámolyon át



Nekifutással repülő gurulóátfordulás előre
Nyúlugrás és repülő gurulóátfordulás előre, társon át

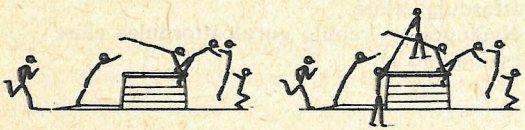
Nekifutással gurulóátfordulás előre, társon át
Nyúlugrás talajon és rugódeszkára, majd repülő gurulóátfordulás előre

Nekifutással rugódeszkáról repülő gurulóátfordulás előre

Nyúlugrás talajon és zsámolyra, folytatólag szekrényre és szekrényről leterpesztés (macskaugrás)

Nekifutással felugrás guggoló támaszba és leterpesztés

Nyúlugrás talajon és szekrényre; és leterpesztés



Nekifutással terpeszátugrás
Mint előbb, de színes szalagon át

Verseny rendezése esetén célszerű a pontozást a torna szabálya szerint végezni. Így reálisan felmérhejtük munkájukat, bár különböző szeren dolgoznak. A verseny értékelése

gyűrűn: vállátfordulás előre,

talajon: nekifutással repülő gurulóátfordulás előre,

ugrószekrényen: terpeszátugrás gyakorlatok útján történhet.

A tanítási óra kosárlabdával zárult, melyet a tanulók az előző csapatösszeállításban, leegyszerűsített szabályokkal játszottak.

Az óra végén a tanulók munkáját röviden értékeltem.

A tanítási óra — bár külső szervezésében nagyon hasonlított a szokásos csapatfoglalkozásokhoz — mégis különbözött attól. A különbség mindenekelőtt abban jelölhető meg, hogy a tanulók az *általuk választott szeren* gyakoroltak, éppen ezért elmaradtak a csapatfoglalkozások szokásos csapatcseréi. Magában a gyakorlási *anyag kiválasztásában* is érvényesült a tanulók érdeklődése, kívánsága. Így került az óra anyagába a sokféle nyúlugrással kombinált gyakorlatváltozat, a rugódeszka alkalmazása, az összetett ugrószer. A tanulók kívánságának, érdeklődésének figyelembevétele biztosította a tanulók nagy aktivitását, fegyelmezett, intenzív munkáját.

Apródi Jenő rajzai

● A Testnevelési Tudományos Kutatóintézet 7 éve

„Hét év igen rövid idő minden tudományos intézmény életében. A mi esetünkben — ráadásul — kezdetről van szó, egy olyan területen, ahol a tudományos kutatómunkának nincsenek hagyományai, tapasztalatai, ahol még az erkölcsi elismerésért is meg kell küzdeni." Hepp Ferenc igazgató előszavából idéztük a fenti sorokat, amelyet a TTKI munkáját bemutató könyv elé írt. A szakirodalmat ismerő és a korszerű módszereket kutató testnevelők előtt eddig sem volt ismeretlen a TTKI tevékenysége, mégis örömmel üdvözölhetjük az új kiadványt, mert az egyes osztályok beszámolói révén most egész közelről megismerkedhetünk a kutatóintézet szervezeti felépítésével és munkájával. A könyv minden fejezete közvetlenül vagy közvetetten érinti ugyan az iskolai testnevelést, mégis a gyakorló testnevelő szempontjából a legérdekesebb az iskolai testnevelési és sportosztály beszámolója, továbbá a következő cikkek: Abád József: Az alapvető fizikai képességekre jellemző méréseredmények követése a szakosodásra való felkészítésben; Bakonyi Ferenc: Ismert elemekből álló mozgássorozat tanítási módszereinek vizsgálata 13 éves lányoknál és fiúknál; Fejes Zoltán: A versenynek mint motivációnak hatása a 12—13 éves lányok 400 méteres és 13 éves fiúk 800 méteres teljesítményeire; Megyeri Ferenc: A szabad idő és a testnevelés; Pálfai János: 10—12 éves „labdás" sportiskolás fiúk fejlődése, a tanév kilenc és a nyár három hónapjában.

Nemzetközi konferencia a testnevelés osztályozásáról

A lengyel Testnevelési Tudományos Intézet szervezésében, a Tudományos Akadémia Testnevelési Bizottságának, az Oktatásügyi Minisztérium és a lengyel Testnevelési-Sport és Turisztikai Főbizottság közreműködésével Varsóban, 1967. október 24—25-én rendezték meg a testnevelés osztályozásáról a nemzetközi konferenciát.

A konferenciára a baráti országok képviselőit is meghívták, s így képviseltette magát a Szovjetunió, az NDK, Románia, Jugoszlávia, Bulgária, Csehszlovákia és Magyarország. Hazánkat dr. Ember Lászlóné (TF), Nyiri János (Műv. Min.) és Sós István (MTS) képviselte. A konferenciát a Kultúra és Tudomány Palotájában rendezték meg igen reprezentatív keretek között, s élénk érdeklődés mellett.

Előzmények

A konferenciát a rendezők körültekintően készítették elő és bonyolították le. Mintha ezzel is kifejezésre juttatták volna a konferencia jelentőségét, illetve úttörő jellegét. A konferencia ugyanis egyike volt azoknak a ritka alkalmaknak, ahol az iskolai testnevelés egy kérdését ilyen széleskörűen, nemzetközi szinten vitatták meg a szakemberek.

A lengyel iskolákban a testnevelést még nem osztályozzák egységes elvek szerint. A konferencia célja éppen az volt, hogy a végleges osztályozási eljárás kidolgozása előtt, lengyel barátaink szétnézzenek a külföldi országokban is, s kellő tapasztalatok után fogjanak majd hozzá a saját osztályozási rendszerük kidolgozásához. A szervező bizottság már az 1966-os évben tanulmányozta a baráti országok helyzetét, s az ismertetéseket a lengyel iskolai testnevelés havi folyóiratában több alkalommal közzé is tették. Így az 1967. 1. számában látott napvilágot a magyar osztályozási rendszer ismertetése.

A kérdés első számú referense Zygmunt Jaworski elvtárs volt, aki A testnevelés osztályozásának problémája az iskolában címmel vitaindító előadást is összeállított, amelyet a résztvevők még a konferencia előtt kézhez kaptak. A vitaindító előadás anyaga — a címnek megfelelően — felveti a problémákat, elveket állapít meg, de végső konkrét eljárást nem javasol. Az anyag megállapításai általában helyesek, s igen sok hasonlóság fedezhető fel benne a mi osztályozási elveinkkel. (Jaworski elvtárs több alkalommal járt Magyarországon és meleg baráti kapcsolatot alakított ki a magyar szakemberekkel.)

Jaworski leszögezi, hogy a testnevelés iskolai osztályzatát a tantárgy keretein belül kell vizsgálni, de a tantárgyat itt tágabb értelemben kell kezelni, mert nemcsak a kötelező órákat, hanem az órán kívül kifejtett tevékenységet is figyelembe kell venni. Az osztályozásnak — a többi tantárgy osztályozásához hasonlóan — hármas szerepet kell betölteni: didaktikai, nevelő és társadalmi szerepet. (A társadalmi szerepen az iskolában szerzett készségek és ismeretek gyakorlati életben való felhasználását érti.) A fizikai képességek értékelésében nem foglal egyértelműen állást, csak felveti a tanulók egy osztályon belül jelentkező eltérő fizikai fejlettségét, amely nagymértékben megnehezíti az egységes normák felállítását.

Az előzmények arról győztek meg bennünket, hogy a lengyel iskolai testnevelés e téren még az útkeresés állapotában van, s hogy mi a fejlődésnek ezen a szakaszán már túljutottunk.

A konferencia

A konferencia lefolyása mindvégig érdekes és lebilincselő volt. A magyar delegáció abban a szerencsés helyzetben volt, hogy a lengyel szöveget a hozzájuk beosztott tolmács azonnal magyarra fordította. Összesen 49 előadás és hozzászólás hangzott el a két napon, s ez kissé zsúfolttá tette a konferenciát. Magyar részről Nyiri János ismertette a magyar osztályozási rendszert. A konferencián lényegében nem alakult ki vita, minden felszólaló a saját egyéni elképzelését ismertette. Így aztán homlokegyenest ellenkező vélemények is elhangzottak.

A hozzászólók igen sokat foglalkoztak a méterrel és az idővel mérhető eredmények osztályozásával felmerülő problémákkal. A tanulók eltérő testi adottságai, fejlődési szintjei miatt e problémát sokan csak valamiféle index alapján próbálják áthidalni, figyelembe véve a testmagasságot, a testsúlyt stb. Mondanunk sem kell, hogy ilyen komplikált eljárás aligha valósítható meg a gyakorlati élet sodrában. A problémák tehát felvetődtek e konferencián is, és az elhangzottak alapján a későbbi hónapok feladata lesz most már az egységes lengyel osztályozási rendszer kidolgozása. Ez igen nehéz feladat lesz, s egyetérhetünk a

vitaindító anyag ama megállapításával, hogy: „Egyáltalán kétséges, hogy valaha is olyan tökéletes megoldásra lehesen jutni a tárgyalt kérdésben, hogy azt a testneveléssel foglalkozó minden elméleti és gyakorlati szakember s a rokon tudományágak képviselői ellenvetések nélkül elfogadják."

Tapasztalatok

A konferencián való részvételük mindenképpen hasznos volt. Bár a baráti országok osztályozási rendszerét az előző évek folyamán igyekeztünk megismerni, a varsói konferencia jó alkalom volt arra, hogy ismételten áttekintsük a különböző osztályozási rendszereket — de most már összehasonlítva a magyar rendszerrel, s így egyúttal felmérjük annak értékét is.

Ahogyan már utaltunk rá, az egyik fogas kérdés a számszerű osztályozás mikéntje volt (cm, mp). E kérdésben lényegében két csoportra oszthatók az országok, ahol még cm és mp az osztályozás alapja és ahol ezt figyelmen kívül hagyják. Az előző csoportba sorolható: Szovjetunió, Románia, Lengyelország, NDK, míg a másik csoportba a többi ország, így hazánk is. Ahol a cm és a mp az alapja az elbírálásnak, ott a problémákkal való viaskodás, illetve az igazságos elbírálás útjának keresése a megoldandó feladat. Miután ezt — véleményünk szerint — igazságosan megoldani aligha lehet — csak helyeselhetjük, hogy a probléma hazai viszonylatban már nem jelentkezik (legfeljebb egyes nevelőknél, akik még mindig ezen az úton próbálnak járni).

A konferencián fel sem merült az a kérdés, hogy kell-e a testnevelést osztályozni vagy sem? Az osztályozás tényét mindenki természetesnek vette. Az osztályozás h o g y a n j á b a n azonban lehetnek eltérő vélemények.

Általában előtérbe került a tanulók szorgalmának, aktivitásának és a tanórán kívüli tevékenységének figyelembevétele. Több lengyel előadó sürgette a tanulók egészségi állapotának megfelelően differenciált testnevelési órák bevezetését.

A konferencia arról győzte meg a magyar delegáció tagjait, hogy a magyar osztályozási rendszer helyes elveken nyugszik, lényegében rendszerezi mindazokat a főbb kívánalmakat, amelyek e nemzetközi fórumon is felvetődtek. Úgy látják, hogy nagyobb elvi módosításra nincs szükség, a nevelők gyakorlati munkájához kellene több segítséget nyújtanunk, pl. az egységes osztályozási napló rendszeresítésével.

Ezúton is kívánjuk lengyel barátainknak, hogy fáradozásukat siker koronázza.

Sós István

Kerekasztal-konferencia az OTSI-ban

Az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet 1967. november 28-án kerekasztal-konferenciát rendezett az iskolai testnevelés egészségügyi problémáiról.

Jelen voltak az Egészségügyi Minisztérium, a Művelődésügyi Minisztérium, a Fővárosi Tanács Oktatási és Egészségügyi osztályainak képviselői, az Ifjúsági Szívgondozó, az orthopaed, a gyermekgyógyász, az iskolaorvosi hálózat, a budapesti és vidéki sportorvosi rendelő intézetek vezető orvosai, vezető testnevelési és gyógytestnevelési szakfelügyelők, az OPI, az MTS és az OTSI képviselői.

Megbeszélték és megvitatták az iskolai testnevelés több egészségügyi, oktatási és szervezési problémáját. Igen értékes és megvalósítható javaslatok, gondolatok merültek fel a jövendőbeli feladatok megoldására.

Hazánkban az iskolai tanulók egészségi állapotuknak megfelelő testnevelésben részesülnek. Egyelőre nem minden iskolában és kororszály számára valósítható meg ez a helyes elv (különösen vidéki viszonylatban). Ennek elsősorban személyi, dologi akadályai vannak. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az MM.184/1963. sz., a testnevelési besorolással foglalkozó utasítását ne alkalmaznák a helyi lehetőségeknek, adottságoknak megfelelően.

A testnevelési szakemberek szerint a normál testnevelés (I. kategória) tananyaga olyan szintű, melyet egészséges gyermekek nehézség nélkül elsajátíthatnak. Az orvosok véleménye nem fogalmazható meg ilyen egyszerűen. A tanulók fizikális és pszichés adottságai rendkívül különböző szinten vannak, ezért teljesítményük sem mérhető azonos mércével. Az átlagosan fejlett gyermekeknek nem okoz gondot a testnevelés anyagának elsajátítása. De sok a gyenge izomzatú, kevésbé fejlett, fizikai képességek tekintetében elmaradt, gyakorlatlan tanuló, akinek legalább heti 4 testnevelési órára volna szüksége, hogy erő, ügyesség, állóképesség, pszichés stb. felkészültsége megfelelő szintre emelhető legyen. Ugyancsak problémát okoz a kövér gyermek foglalkoztatása. Az osztályozás alapjául szolgáló követelményeket ezért nem tudják teljesíteni, lemaradnak, gátlásosság, kisebbségi érzés alakul ki bennük. Előbb-utóbb ezek a tanulók igyekeznek a könnyített vagy a gyógytestnevelésre bejutni vagy ezek hiányában felmentetik magukat. Az osztályozás vonatkozásában még mindig sokszor lehet találkozni helytelen tanári szemlélettel, s ez nagyon megemeli az orvosnál felmentésre jelentkezők számát. Az igyekezetet, a haladást, az akarást, a fegyelmezettséget stb. kellene elsősorban figyelembe venni az érdemjegy megállapításakor.

A sportra termett, tehetséges tanulók tudását, magasabb szintű testnevelésre, versenysportra való felkészítését a délutáni sportfoglalkozásokon lehetne megvalósítani.

Amíg elérhető lesz a heti testnevelési órák számának az emelése, addig a tanároknak törekedni kell az órák jó kihasználására, az optimális fiziológiai megterhelésre. Több törzsizomfejlesztő, tartásjavító, lúdtalpmegelőző tornagyakorlatot kell végeztetni, meg kell tanítani a helyes légzésre stb. Igen fontos és megkövetelendő, hogy az általános iskolák alsó tagozatában is minden testnevelési órát tartsanak meg, mégpedig kellő szinten!

A konferencia résztvevői szerint a könnyített testnevelés (II. kategória) kiszélesítése sok nehézséget megoldana. Legfontosabb, hogy minden iskolában megszervezzék, mégpedig a helyi lehetőségeknek megfelelően. Ezek levezetésére a testnevelő tanárok kellően felkészültek, de igénylik az iskolaorvosok támogatását.

A gyógytestnevelés (III. kategória) speciális munka, ahol csak orvosi kontroll mellett lehet tornászni. Fontos ezért a jó együttműködés orvos és tanár között, a pontos dokumentáció, a rendszeres orvosi ellenőrzés, a gyógytestnevelő tanár állandó alkalmazkodása a tanulók aktuális egészségi állapotához. Ma már egyre inkább kialakulnak az orthopaed csoportok mellett a belgyógyászati és egyéb (hypertonia, obesitas, szemészet stb.) betegségek kompenzálását szolgáló csoportok.

A gyógy- és könnyített testnevelést vezető tanároknak ismerniük kell a fáradtság, a túlerőltetés jeleit, mert ezek fellépte pihenést, terhelés-csökkenést, orvosi vizsgálatot igényel.

A jó munkához jó szakemberek is szükségesek, ezért az Orvostudományi Egyetemeken, a Testnevelési Főiskolán, a tanárképző főiskolákon, a tanítóképzőkben szükség lenne ilyen irányú képzésre, ill. ahol folyik, nagyobb óraszámban, elmélyültebb oktatásra. Amíg ez a gyakorlatban megvalósul, addig is lehet és kell segíteni a gyógytestneveléssel foglalkozó orvosok és pedagógusok munkáját. Szükség van jó kézikönyvekre, brosúrákra, továbbképző előadásokra, szemléltető filmre, tapasztalatcserére.

A sajtó és a televízió adta lehetőségeket fel kell használni a testnevelés és a gyógytestneveléssel kapcsolatos propagandamunkára, felvilágosításra, elsősorban a szülők irányában, mert a mi munkánkban az ő segítségük elengedhetetlen.

Az elkövetkező években el kell érni, hogy iskolai testnevelés alól felmentett csak az egészségi állapota miatt rászoruló tanuló legyen! Minden gyermeket foglalkoztatni kell, természetesen egészségi szempontból, részére individuálisan megfelelő kategóriában. Jó kezdeményezés és követendő, hogy ahol a gyógytornász (kórházi, rendelő intézeti) lehetőségei megengedik, foglalkoztassák a IV. csoportba sorolt gyermekeket. Itt egyéni foglalkozás folyik állandó orvosi irányítás és kontroll mellett.

A könnyített és gyógytestnevelési foglalkozások megvalósításának egyik nehézsége a rendelkezésre álló státuszok kevés száma. Ez egyaránt vonatkozik az ezzel foglalkozó orvosokra és tanárokra. A tanácsok egészségügyi osztályainak, az orvosoknak, iskolaigazgatóknak, szakfelügyelőknek együttműködésére és összefogására van szükség a helyzet megjavítása érdekében.

Nehezíti a munkát a kevés tornaterem, illetve igen sok helyen azok hiánya. A meglevő termek időbeosztásának javításával, tornaszobák létesítésével, épülő iskolákban a tornaterem feltétlen megépítésével a lehetőségek megnövekednének. Nem hanyagolható el a tornatermek védőberendezésének, szellőztetésének, fűtésének, tisztaságának stb. ellenőrzése az iskolaorvosok és az iskolaigazgatók által.

A tanulók testnevelés-egészségügyi besorolását Budapesten az iskola-gyermekgyógyász szakorvosi, vidéken a sport- és az iskolaorvosi hálózat végzi. Ezzel kapcsolatban vannak nehézségek. Az orvosok figyelmét fel kell hívni a vizsgálatok időpontjának helyes megválasztására, a pontos diagnózis rögzítésére, a gyógytestnevelésre utaltak beutalólapján a terhelhetőség stb. feltüntetésére. Új űrlap készül, mely megkönnyíti az orvosok ezirányú munkáját, és kielégíti a tanárok igényét is. A tanárok csak az illetékes besoroló orvos beutalását fogadhatják el!

A konferencián részt vevő orvosok véleménye szerint már az óvodás korban, de legkésőbb a beiskolázás előtt alapos szűrővizsgálaton kellene minden gyermeknek részt vennie. Az elváltozások időben való felismerése, kezelése és kompenzálása sok tanuló egészségét rövidebb időn belül helyreállíthatná, és megelőzhetné a későbbi fixálódást. Biztosak vagyunk abban, hogy kevesebb középiskolás szorulna ezáltal gyógytestnevelésre!

A besorolással kapcsolatos adminisztratív teendőket pontosan el kell végezni az orvosoknak, tanároknak, iskolaigazgatóknak egyaránt. A gyakorlat azt mutatja, hogy ahol e téren hiányosságok vannak, ott több tanuló elkallódik a csoportok között. Nem kevés azon gyermekek száma, akikről a félévi osztályzatok beírása alkalmával derül csak ki, hogy addig nem jártak sem a volt, sem az új csoportban foglalkozásra.

A gyógytestnevelésre szoruló tanulók száma nagy, és a mai lehetőségek között csak igen keveset lehet foglalkoztatni (terem-, tanárhiány, közlekedési nehézség stb. miatt). Budapesten több az orthopaed, vidéken pedig a belgyógyászati gyógytestnevelési csoport. Ez nem a tájegységnek megfelelő betegségek számától és előfordulási gyakoriságától, hanem a helyi lehetőségektől

(Folytatás a 32. oldalon.)

1

Téli örömök

A téli szórakozások edző, egészségfejlesztő hatását sok iskolában kihasználták ezen a télen is. Szánkózni szinte bárhol lehet és milyen nagy élvezet (1). Egy kis csúszka is akad minden iskolában (2), de ha nem, hát a hócsatára aztán igazán volt lehetőség (3). Korcsolyázáshoz sem kell műjég: összefogózva melegebb is, biztonságosabb is (4). Persze a sízés is igazán nagy élvezet (5), bár sokszor nehéz megállni a talpakon (6). Túrázni sem rossz a ropogó hóban (7).

A tiszta téli levegőn a kiadós mozgás öröm, szórakozás a gyermeknek, edzettségét pedig növeli. Talán még nem késő gondolni erre.

Bognár Károly felvételei

4

5

2

3

6

7

(Folytatás a 29. oldalról)

függ. Vidéken az országos adatok szerint az 1964/65. tanévhez képest az 1966/67. tanévben csökkent a felmentettek és örvendetesen emelkedett a gyógy- és könnyített testnevelésben részesülő tanulók száma. Budapesten csökkent a felmentettek száma, a gyógytestnevelésben részesülteké növekedett. A könnyített testnevelésre utalt tanulók száma szintén csökkent. Ennek oka lehet a hiányos szervezés, de sokszor az orvosok szemléletében beállott változás is (mindinkább a megfelelő kategóriákba történnek a besorolások).

A konferencián elhangzott vélemények szerint szükséges felmérni a könnyített és gyógytestnevelésre szoruló tanulókat, és ehhez képest kell kialakítani a státusz-, terem-, stb. feltételeket, nem pedig megfordítva.

Egyöntetű vélemény, hogy az ipari tanulók testnevelés-egészségügyi ellátottsága kívánni valót hagy maga után. Az egészséges tanulók részére fontos a testnevelés-oktatás és munkahelyi testnevelés rendszeres megszervezése. Ki kell szűrni és foglalkoztatni kell a könnyített és gyógytestnevelésre szorultakat is, mert a munkakörülmények ebben a korban igen sok esetben nagyon előnytelenül befolyásolják egészségi állapotukat.

Ugyanilyen elhanyagolt a főiskolák, egyetemisták helyzete. A felvételi vizsgák keretében meg kell szervezni az orvosi vizsgálattal együtt a könnyített vagy gyógytestnevelésre szorultak szűrését is. Ennél azonban tovább is lehet lépni. A főiskolások egészsége — a sok ülés, mozgás- és levegőhiány miatt — nagyon is megkívánja a testnevelést, illetve a kompenzáló jellegű gyógytestnevelést. Szükség van a főiskolákon és egyetemeken működő gyógytestnevelés orvosi ellenőrzésére is, ezért szervezni kell erre a célra sportorvosi státuszokat is.

Felvetették a konferencián, hogy a Testnevelési Főiskolát végzett gyógytestnevelési szakképesítéssel is rendelkező tanárok szakképzettségüknek megfelelő elhelyezése sok helyen nem megfelelő módon történik. A megyei oktatási osztályok „elfelejtenek" státuszt szervezni és gyógytestnevelőket alkalmazni. Rendezésre szorul az anyagi kérdés is (magasabb dotáció, ha a tanár gyógytestnevelést is tanít).

Szükséges lenne a gyógytestneveléssel foglalkozó szakirodalom egy központi helyen való összegyűjtése és hozzáférhetővé tétele.

A konferencián részt vevő szakemberek a megbeszélésen elhangzott javaslatokat, problémákat magukévá tették, és mindenki saját területén ezek megvalósítását, megoldását szorgalmazni, segíteni fogja.

Dr. Székely Gabriella

Úttörő „mini" kosárlabda

Új sportág bevezetését valósítja meg a Budapesti KISZ Bizottság és a Magyar Kosárlabda Szövetség. Az 1967-es tavaszi bemutató után — amelyen 4 fiú- és 4 leánycsapat mérkőzött — a Nagy Októberi Szocialista forradalom 50. évfordulójára rendeztek mérkőzéssorozatot. Az akkori sikeres bemutatót most még sikeresebb folytatás követte: 16 fiú- és 10 leánycsapat küldte be nevezését, és így a napokon át tartó küzdelemben 260 úttörő vehetett részt. A mérkőzések bizonyították, hogy ennek az új játéknak csak a neve, nem pedig az élete lesz „mini".

A felkapott, divatos „mini" kifejezés helyett inkább az úttörő szó fejezi ki a játék célját. A kosárlabdajáték egyszerűsített, 10—12 éves gyermekek számára átdolgozott, kicsinyített formájáról van szó, amennyiben a pajtások testi és pszichikai fejlettségéhez alkalmazkodik. Szabálykönyve pontosan meghatározza a játék bevezetésének a célját: „Az általános iskolai tanulóifjúság részére ügyesség-, egyensúly-, gyorsaság-, rugalmasságfejlesztő játéklehetőség biztosítása. Az úttörő — „mini" — kosárlabdajáték nagyszerűen kapcsolódik a gyermekek szabad idejének kitöltéséhez, fejleszti kollektív szellemüket, felelősségérzetüket azáltal, hogy játékos — de előre meghatározott — feladatot látnak el ifjúsági vezetők, edzők, pedagógusok irányításával. A játék megfelel az úttörő korosztály mozgás- és játékigényeinek. Lényegében nem más, mint a felnőttek kosárlabdázása, a gyermekek részére megfelelően méretezett sportszerekkel és leegyszerűsített versenyszabályokkal."

Jelenleg állandó bajnokságot még nem rendeznek ebből a sportágból, de bevezetését pl. az Úttörő Olimpia kis korcsoportjában több tényező is indokolja. Meghonosítása mellett szól az a döntő körülmény, hogy az iskolai tornatermek zöme kisméretű (9×18, ill. 10×20 m), ami az úttörő kosárlabda játékterületének méreteivel egyezik meg. A bevezetéséhez szükséges költségek alacsonyak, melyet ötletességgel, társadalmi munkával még csökkenteni lehet (pl. a már meglevő palánkok átszerelése, állíthatóvá tétele stb.).

Figyelemre méltó az a körülmény is, hogy a versenyszabályok egyszerűsége lehetővé teszi az ifivezetők bevonását. Az úttörőcsapaton belül az őrsi mérkőzéseket ők is levezethetik, ami a házi bajnokságok lebonyolítását könnyíti meg.

A testi képességek fejlesztésén és a játékigény kielégítésén kívül nagy jelentősége van nevelési célkitűzéseink megvalósításában is. Mivel ez a játék speciális úttörő sportág, szabályai között olyanok is szerepelnek, amelyek nem közvetlenül a játékosra, hanem a pályán szereplő *úttörőre* vonatkoznak. Ezeket a szabályokat 6 pontban

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1968 г.

2 съезд Венгерского союза по физкультуре и спорту 1

Янош Сабо: За лучшее использование возможностей спорта и физкультуры в школе 5

Ильдико Ковач: Требования к физкультуре и положение приезжающихся учеников . 8

Д-р Ласло Надори: Спорт и физкультура в начальних классах 12

Курт Мейнел: Обучение движениям и мышление 16

Тамаш Надь: Изучение физического (морфологического) развития в общей школе .. 19

Ласло Бекефи: Ещё раз об уроке спорта ... 24

ИНФОРМАЦИИ 27

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1968.

II. Kongress des Ungarischen Landesverbandes für Körpererziehung und Sport 1

János Szabó: Zur besseren Ausnützung der Möglichkeiten von Sport und Körpererziehung in der Schule 5

Ildikó Kovács: Die Anforderungen der körperlichen Erziehung und die externen Schüler 8

Dr. László Nádori: Der Sport und die Körpererziehung in der Unterstufe 12

Kurt Meinel: Bewegungsunterricht und Denken 16

Tamás Nagy: Untersuchung der körperlichen (morfologischen) Entwicklung in der Allgemeinen Schule 19

László Békeffy: Nocheinmal über die Sportstunde 24

INFORMATIONEN 27

foglalhatjuk össze. Ismeretét, illetve megtartását a szabálykönyv minden úttörő számára kötelezően írja elő:

1. A minikosárlabda játék és sport egyaránt.

2. A játékvezetők ítélete végleges és megmásíthatatlan.

3. A sport csak ellenfelet ismer, ellenséget nem, és azt a csapat erejével sportszerűen kell legyőzni.

4. Az úttörő minikosárlabdás egyaránt jól bánik a labdával és indulataival.

5. A győzelemnek örül, veszteség esetén sportszerűen gratulál a legyőzőnek.

6. Vasszorgalommal tanul és edz. Sportban és tanulásban egyformán dicsőséget, elismerést szerez az úttörő névnek, szüleinek, csapatának.

A Sportpropaganda a játék szabálykönyvét (címe: Úttörő MINI kosárlabdajáték és versenyszabályai) 3 Ft-os árban megjelentette. A szabálykönyv a Sportpropagandánál megvásárolható, ill. megrendelhető.

N. T.

● Sportszociológiai felmérés elemzése

A dolgozat az Egri Tanárképző Főiskolán testnevelés szakra felvételiző és felvételt nyert hallgatókon végzett felmérések összehasonlító elemzését adja. A felmérések szociális, pályaválasztási és sportjellegű kérdésekre terjedtek ki. Elgondolkoztató megállapítása a dolgozatnak, hogy míg a felvételizők között a faluról származók arányszáma megfelelő (44,44%), a felvettek között már csak 16,70%-t tesznek ki. Az iparban foglalkoztatott családok gyermekei a felvett hallgatók között valamivel nagyobb arányszámot képviselnek, mint a felvételizők között, a mezőgazdaságban foglalkoztatott családok gyermekei viszont aránytalanul kevesen nyertek felvételt. Érdekes az a megállapítás is, hogy a megkérdezettek válaszai alapján a labdajátékok lényegesen nagyobb elterjedtségnek örvendenek, a felvételi eredményeket mégis a tornában elért eredmények befolyásolják erőteljesebben. (Szerző: Markos Tibor. Megjelent az Egri Tanárképző Főiskola füzetei sorozat 414. számában. Eger, 1967. Különlenyomat.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110